



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

생활과학석사학위논문

한국 직장인의 식사구조 특성

- 2014년 생활시간조사 자료 분석 -

Meal structure of Korean employees:

Analysis of the data from

the 2014 Korean Time Use Survey

2017년 8월

서울대학교 대학원

식품영양학과

김 소 화

(金 素 華)

국문초록

본 연구는 한국 직장인의 전반적인 식사구조 특성을 파악하고, 이러한 특성들과 사회인구학적 요인 및 근로 관련 요인과의 관련성을 분석하는 것을 목적으로 하였다. ‘2014년 한국 생활시간조사’ 자료에서 만 19-64세의 18,862명 중 경제활동에 참여하고 있는 임금근로자 9,846명의 2일의 총 19,692부 시간일지를 분석하였다. 근무일과 휴일로 나누어 시간, 공간, 사회관계 차원에서 식사구조 특성을 살펴보았고, 가족형태 및 근무시간과 식사구조와의 관련성 또한 살펴보았다. 직장인은 휴일에 비하여 근무일에 더 뚜렷한 하루 세 끼 식사패턴을 나타냈으며, 점심식사는 비교적 짧은 시간에 집중되어 이루어지는 반면 저녁식사는 좀 더 분산된 양상을 나타냈다. 근무일에 직장인은 하루 평균 식사에 83분을, 간식·음료 섭취에 42분을 사용하였다. 직장인의 근무일 아침식사 결식률이 31%로 근무일과 휴일의 전체 끼니 중 가장 높았다. 끼니별 식사시간을 분석한 결과, 근무일에는 점심식사가 가장 길었고 저녁식사와 아침식사가 그 뒤를 이었다. 반면, 휴일에는 저녁식사가 가장 길었고 점심식사와 아침식사가 그 뒤를 이었다. 근무일 여부, 끼니, 장소, 동반자를 모두 고려한 직장인의 식사 지속시간을 보았을 때, 휴일은 근무일보다, 점심·저녁식사는 아침보다, 동반자가 있는 식사는 혼자식사보다, 식당에서 하는 식사는 다른 장소에서의 식사보다 더 긴 것으로 나타났다. 끼니별 식사장소와 식사동반자를 보면, 근무일에 직장인의 아침식사는 집에서의 가족동반식사(49%)와 혼자식사(37%)가 가장 많았고, 점심식사는 가족 이외의 사람과 식당(42%) 또는 직장(37%)에서 이루어진 식사가 가장 많았다. 근무일 저녁은 아침, 점심보다 더 다양한 식사형태를 나타냈고, 그 중 집에서의 가족

동반식사가 44%로 가장 주된 형태였다. 근무일과 휴일의 전체 끼니 중 혼자식사는 근무일 아침식사에서 가장 높은 비중을(40%), 근무일 점심식사와 휴일 저녁식사에서 가장 낮은 비중을 나타냈다(각각 14%). 식사를 동반하는 동시행동을 살펴본 결과, 근무일과 휴일에서 모두 39%의 식사가 동시행동이 동반되었으며, 그 중 대면교제와 방송 시청의 빈도가 가장 높았다. 가족형태에 따른 직장인의 식사장소와 식사동반자를 살펴보면, 1인가구 직장인의 식당에서 외식하는 비율과 혼자 식사하는 비율이 여러 가구형태에서 가장 높았고, 무자녀 부부가족과 미혼자녀 부부가족에 속하는 직장인의 가족동반 식사율이 다른 가족형태보다 높았다. 직장인의 퇴근시간이 늦어질수록 집에서의 가족동반 식사율은 감소하고, 가족 이외의 사람과 직장 또는 식당에서 식사하는 비율은 증가하였다. 결론적으로 한국 직장인의 식사구조는 근무일 여부에 따라 뚜렷한 특성차이를 나타냈다. 또한 가족형태와 근무시간은 직장인의 식사장소와 식사동반자와 관련된 중요한 요인으로 나타났다. 본 연구는 생활시간조사 자료를 이용하여 특정 집단의 식사구조를 시간, 공간, 사회관계 측면에서 분석하였다는 점에서 의의가 있으며, 향후 직장인의 식생활 향상을 위한 정책마련의 기초자료가 될 수 있을 것으로 기대한다.

주요어: 식사행동, 식사시간, 근로자, 식습관

학 번: 2015-22374

목 차

국문초록	i
목차	iii
표 목차	vi
그림 목차	viii
I. 서론	1
1. 연구 배경 및 필요성	1
2. 연구 목적	4
II. 문헌고찰	5
1. 식사구조의 정의	5
2. 한국 직장인의 식사구조	8
1) 한국인의 식사구조 특성	8
2) 한국 직장인의 식사구조에 영향을 주는 요인	9
3. 생활시간조사	11
1) 생활시간조사의 배경 및 특성	11
2) 생활시간조사 자료를 이용한 식생활 연구	13
III. 연구방법	15
1. 분석 자료 및 대상	15
2. 분석내용 및 방법	16
1) 식사구조의 시간적 측면에 대한 분석	16

2) 식사구조의 공간 및 사회관계 측면에 대한 분석	19
(1) 식사장소와 식사동반자	19
(2) 식사에 동반되는 동시행동	22
3) 통계분석	22
IV. 결과 및 고찰	23
1. 연구대상자의 일반적 특성	23
2. 직장인 식사구조의 기본 특성	26
1) 식사구조의 시간적 특성	26
(1) 하루 식사 시간패턴	26
(2) 식사 및 기타 주요행동별 시간량	28
(3) 음식섭취횟수	35
(4) 끼니별 식사의 시간적 특성	36
2) 식사구조의 공간 및 사회관계적 특성	41
(1) 끼니별 식사장소와 식사동반자	41
(2) 식사장소와 식사동반자에 따른 식사 지속시간	46
(3) 식사에 동반되는 동시행동	49
3. 직장인의 식사구조 관련요인	50
1) 가족형태에 따른 식사장소와 식사동반자	50
2) 직장인의 퇴근시간에 따른 식사장소와 식사동반자	53
4. 종합고찰	56
V. 결론 및 제언	59
1. 요약 및 결론	59
2. 제언 및 연구의 한계	63

VI. 참고문헌	65
----------------	----

Abstract	73
----------------	----

표 목차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성	24
표 2. 연구대상자의 근로 관련 특성	25
표 3. 근무일에 직장인이 행동별로 주행동과 동시행동으로 사용한 평균 시간량	29
표 4. 휴일에 직장인이 행동별로 주행동과 동시행동으로 사용한 평균 시간량	30
표 5. 근무일과 휴일에 직장 남성과 여성이 식사관련 행동별로 주행 동과 동시행동으로 사용한 평균 시간량	34
표 6. 직장인의 전체 조사일 중 근무일 여부에 따른 하루 식사횟수 분포	35
표 7. 근무일과 휴일의 전형적인 식사시간에 이루어진 식사 여부에 따른 직장인의 식사 빈도분포	38
표 8. 근무일과 휴일의 식사 유형별 평균 지속시간	39
표 9. 근무일과 휴일에 직장인의 아침, 점심, 저녁의 식사시간 및 결식률	40
표 10. 근무일과 휴일에 직장인의 전형적인 식사시간에 이루어진 식사의 장소와 동반자 분포	42
표 11. 근무일과 휴일에 직장인의 비전형적인 식사시간에 이루어진 식사의 장소와 동반자 분포	44
표 12. 근무일과 휴일에 직장인의 식사장소와 식사동반자에 따른 평균 식사 지속시간	46
표 13. 직장인의 아침, 점심, 저녁의 식사장소와 식사동반자에 따른 평균 지속시간	48

표 14. 근무일과 휴일에 직장인의 전체 식사 중 동시행동이 있는 여부와 동시행동의 빈도 분포	49
표 15. 가족형태에 따른 직장인의 식사장소와 식사동반자 분포	52

그림 목차

그림 1. 식사구조	6
그림 2. 근무일 여부에 따른 전체 시간일지와 식사횟수 분포	16
그림 3. 가구정보 데이터로부터 가족형태 분류방법	21
그림 4. 근무일에 직장인의 24시간 식사·근무·수면 시간패턴	27
그림 5 휴일에 직장인의 24시간 식사·근무·수면 시간패턴	27
그림 6. 직장인의 전체 조사일 중 연령대에 따른 식사횟수 분포	36
그림 7. 근무일과 휴일의 식사 유형별 시간분포	37
그림 8. 근무일에 직장인의 퇴근시간에 따른 식사장소 분포	54
그림 9. 근무일에 직장인의 퇴근시간에 따른 식사동반자 분포	55

I. 서론

1. 연구 배경 및 필요성

식사구조는 한 사회의 구성원들이 일상생활에서 실천하는 식사행동의 총집합으로서 시간, 공간, 사회관계 측면에서 사회적인 특성을 나타낸다. 개개인이 일상생활 속에서 실천하고 있는 식사행동은 언제나 특정된 시간, 공간 속에서 이루어지며, 그 사회의 식사와 관련된 규범과 문화적 특성을 내재하고 있다(Holm, 2013). 이러한 식사의 사회적 규범과 특성은 식사구조라는 거시적인 차원에서 표현된다.

시간은 식사구조의 중요한 측면이다. 시간의 관점으로 볼 때, 식사행동에 대한 연구는 하루에 몇 회 식사하고, 하루 중 어느 시간대에 식사를 하며, 매회 식사를 얼마동안 하는지에 대한 다양한 내용이 포함된다. 개인마다 가정과 직장 또는 학교에서의 다양한 역할수행을 위해 시간을 활용하고 있는 가운데, 사람들이 일상생활 속에서 어떻게 식사를 실천하고 있는지를 보는 것은 식생활이 갖는 사회적인 의미를 연구하는 데 중요한 단서를 제공한다(Warde, 2005). 아침, 점심, 저녁의 특정 시간대에 집중적으로 식사행동이 이루어지는 것은 식사 시간대에 사회적 규범이 작용하고 있음을 드러내는 것이다.

식사구조의 공간과 사회관계 측면을 대표하는 식사장소와 식사동반자는 식사내용에 직접적으로 영향을 줄뿐 아니라 식사행동이 내재한 사회성과 식사행동의 중요성을 반영한다. 가족동반식사와 같은 공동식사 행위가 집단의 정체성을 확인하고 집단 연대를 강화하는 면에서 사회성을 가장 많이 내재한 식사형태라면(Sobal & Nelson, 2003), 현대사회에서

불규칙적인 시간과 장소에서 사회 교류 없이 개인적으로 음식을 섭취하는 행위는 식사의 사회성을 배제한 형태로 볼 수 있다(Poulain, 2002). 또한 가정 내에서 가족과 함께 식탁에 둘러앉아 식사하는 형태와 혼자 방송을 시청하면서 부차적으로 음식을 섭취하는 식사형태 사이에는 식사행동이 갖는 중요성에 큰 차이가 있다. 따라서 식사구조에서 식사장소 및 식자동반자를 분석하는 것은 식사행동의 사회적 의미를 이해하고 시대적 변화의 흐름을 파악하는데 중요한 사실적 근거를 제공한다.

한 사회의 식사구조가 변화하는 것은 곧 식품가공, 가족구성, 성역할, 사회관계 등 사회의 다양한 측면이 변화하기 때문이다. 한국이 산업사회에 진입하면서 나타난 1인가구와 맞벌이 가구의 증가 등과 같은 인구구조의 변화 속에서 한국인의 식사구조도 지속적인 변화를 가져 오고 있다(이수경, 2010). 가족구성과 라이프스타일 등이 급격히 변화하면서 한국인의 식생활은 서구사회와 마찬가지로 시간성, 공간성, 사회성 측면에서 '탈구조화' 과정의 징후를 보이고 있다(김선업 등, 2016; 이영미, 2012). 혼자식사가 증가함과 동시에 가족동반식사는 감소하고, 식사횟수는 감소하는 반면에 간식섭취횟수는 증가하며, 외부에서 조리된 식품을 구매하는 것으로 가정조리를 대체하는 것은 모두 한국사회의 산업화 이후 식사의 구조적인 변화를 대표하는 현상이다(정혜경, 2001).

직장인은 임금노동시간을 제외한 자유시간이 한정되어 시간부족과 시간갈등을 경험할 가능성이 일반인보다 높다(채화영, 2005). 시간부족은 사람들이 건강한 식생활을 실천하고 규칙적인 신체활동을 함에 있어 어려움을 겪는 가장 큰 요인으로 보고된 바가 있다(Furst 등, 1996). 바쁜 현대사회에서 직장인들이 집에서 직접 조리하는 대신 외식을 하거나, 혼자 집이나 직장에서 간단하게 식사를 떼우는 등 식사행동을 조절하는 방

법으로 시간갈등을 줄이려는 시도를 흔히 볼 수 있다. 근무활동으로 인한 시간부족문제로 식사를 거를 시, 직장인의 생산성이 약화되고 스트레스 수준이 높아지며, 장기적으로 볼 때 간식을 식사대용으로 섭취하는 등 건강에 안 좋은 식습관을 가지기 쉽다(Raulio 등, 2008). 따라서 직장인들이 섭취하는 식품이나 음식에만 초점을 맞추는 것이 아니라 그런 식품이나 음식들이 어떤 사회적 환경에서 어떤 방식으로 섭취되는지를 보는 것은 직장인들의 전반적인 식사구조를 이해하고 문제점을 파악하는데 중요한 의미가 있다.

그 동안 국내에서 식사 시간, 공간, 사회관계 등 구조적인 측면에 대해 수행된 연구로는 특정 집단을 대상으로 하는 설문조사를 통해 해당 집단의 식사행동을 분석한 연구(김지희, 한경필, 2009; 박은영 등, 2000; 최민경 등, 2003)가 주를 이루고 있으며, 국민건강영양조사 자료를 이용하여 어린이와 청소년의 식사구조를 분석한 연구(이영미 등, 2012)가 발표된 바 있다. 그러나 한국생활시간조사 자료를 이용한 특정 인구집단을 대상으로 진행한 식생활 관련 연구는 보고된 바가 없다. 그 외 가정조리를 실천하고 가족동반식사를 하는 등 바람직한 식사행동이 갖는 긍정적인 역할에 대한 논의가 많이 진행된(김진원, 엄명용, 2014; 배희분 등, 2013) 반면, 이러한 식사행동을 실천하기 어려운 원인을 정량적인 방법으로 탐색하는 연구가 극히 드물었다. 따라서 직장인들의 식사구조가 어떤 요인의 영향을 주로 받는지를 연구하는 것은 직장인들이 바람직한 식생활을 실천할 수 있는 식환경을 마련하는 정책방안을 제정하는 데 근거 자료를 제공할 수 있다.

2. 연구 목적

본 연구는 현재 한국 직장인의 전반적인 식사구조 특성을 파악하고자 하였다. 또한 이런 특성들의 사회인구학적 요인 및 직장관련 요인과의 관련성을 분석하고자 하였다. 구체적으로,

1) 직장인들의 식사구조의 시간, 공간, 사회관계 측면에 대한 세부적인 분석을 통하여 직장인의 식사구조 특성을 알아보고자 하였다.

2) 직장인의 식사구조와 직장인의 성별, 연령, 가족형태 등 사회인구학적 특성 사이의 관련성을 알아보고자 하였다.

3) 직장인의 식사구조가 근무시간, 퇴근시간과 같은 직무관련 상황요인과 관련성을 알아보고자 하였다.

II. 문헌고찰

1. 식사구조의 정의

식사구조라는 용어는 이영미(2012)의 박사학위 논문에서 처음으로 사용되었으며, 식사구조를 형식적인 측면과 내용적인 측면으로 나누어 논의를 전개했다. 그의 연구에서 형식적인 측면의 식사구조에는 시간적 차원, 공간적 차원, 사회적 차원 등이 해당되고, 내용적인 측면의 식사구조에는 식사를 구성하는 요소인 식품과 음식의 종류 및 조리방법 등 식사구성 차원이 해당된다고 설명하였다(그림 1). 본 연구에서 사용한 생활시간조사 자료는 식사내용에 대한 정보는 제공되지 않으므로 본 연구는 식사구조의 형식적인 측면, 즉 식사의 시간, 공간, 사회관계 측면에 초점을 맞추어 분석을 진행하였다. 형식적인 측면의 식사구조에는 구체적으로 식사횟수, 식사가 이루어진 시간대, 식사 소요시간 등 시간적인 차원과, 식사하는 장소와 음식을 조리하는 장소 등 공간적 차원, 그리고 누구와 식사하며 식사 시 어떤 행동을 동반하는지 등 사회적인 차원이 포함된다.

해외연구에서 식사의 구조적인 측면 및 식사의 사회성에 초점을 맞춘 연구와 토론은 주로 meal pattern의 연구영역에서 활발하게 이루어지고 있다. Mestdag(2007)는 사람들의 식습관은 시간활용, 동반자, 장소 등 면에서 고도로 구조화되어 있으며, 이런 식습관의 총집합을 meal pattern이라 하였다. 국내 관련 연구에서 김선엽 등(2016)은 식사는 언제, 어디서, 누구와 먹는가의 사회적 규칙이 존재하며, 시간성, 공간성, 관계성의

규칙은 사회마다의 특성을 드러낸다고 주장하였다. 그의 연구에서는 사회적 양식으로서 식사의 사회적 조직화에 주목하여 이를 ‘식사양식’이라 하였다. 현재 국내 학술계에서 meal pattern에 대한 공식적인 번역은 이루어지지 않았지만, 김선업 등(2016)의 연구에서 사용한 ‘식사양식’은 meal pattern과 동일한 개념을 뜻하는 용어임을 알 수 있다.

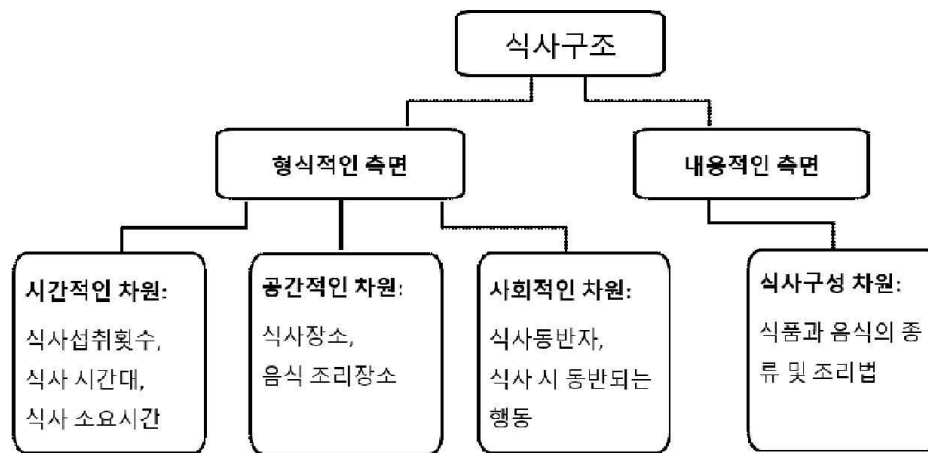


그림 1. 식사구조

출처: 이영미(2012). 어린이와 청소년의 식사구조 변화 및 전통 음식문화 측면의 학교급식 식단 분석.

지난 20여 년간 해외에서 식사양식에 관한 연구는 꾸준히 진행되어 왔으며, 이런 연구들은 식사의 내용뿐만 아니라 식사가 이루어진 시간, 장소, 사회적 환경, 동반행동 등 식사의 구조적인 측면에 관한 광범위한 영역의 연구주제를 다루었다(Fjellström, 2004; Kristensen, & Holm, 2006; Neumark-Sztainer 등, 2003). 그동안 식사양식은 부부동반 식사, 청소년의 가족동반식사, 1인가구의 혼자식사, 식사구조의 역사적인 변화, 국가간의 식문화 비교 등 식생활의 문화적인 측면에 관한 다양한 주제를 다룬 많은 해외 연구에서 핵심적인 개념으로 사용되어왔다. 따라서 식사구

조에 대한 분석연구는 한 사회의 식사양식을 심층적으로 이해하기 위한 전단계라고 할 수 있으며 이를 위한 사실적인 근거를 제공한다고 볼 수 있다.

구조적인 관점에서 음식섭취와 식사는 서로 다른 차원의 개념으로 간주된다. 음식섭취행동이 식사의 범주에 포함되기 위해서는 일련의 문화적 규범(cultural rule)이 따르며, 시간, 공간, 사회관계 면에서 일정한 사회적 약속(commitment)을 지켜야 한다(Douglas & Gross, 1981). 그러나 문화는 시대적 특성을 띠며 끊임없이 변화하는 과정을 거치므로 식사에 대한 사회적 약속도 변화하게 된다. 하루 세 끼를 고정된 시간에 섭취하고 특히 저녁식사를 가족과 함께 한자리에 모여 가정에서 조리된 음식을 섭취하는 것이 전통적인 식사구조였다면, 현대사회에서는 불규칙한 시간에 사회교류 없이 개인적으로 식품을 섭취하는 현상이 증가하면서 이런 형태도 간식이 아닌 식사의 범주에 어느 정도 포함되는 것을 허용하는 새로운 사회적 약속을 형성하게 된다(Marshall & Bell, 2003). 이처럼 정형화된 구조에서 벗어나 형식과 내용면에서 훨씬 다양해진 현대인의 식생활 변화과정을 ‘탈구조화(destructuaction)’의 개념으로 설명하고 있다(Mestdag, 2005). 이러한 탈구조화를 가져오는 원인은 도시화, 경제수준의 향상, 취업 여성의 증가나 가족 구성의 단순화, 가족해체와 같은 사회인구학적 변화에 귀결할 수 있다(이영미 등, 2012).

음식섭취행동에서 식사에 속하지 않는 부분은 보통 간식섭취로 간주된다. 식사와는 달리 간식은 특정 시간이나 장소에 얽매이지 않고 내용면에서 보통 소량의 단일 식품을 개인적으로 섭취하는 특징을 갖고 있다(Wansink 등, 2010). 식사와 간식으로 섭취하는 식품의 질에는 현저한 차이가 있으며 식사와 간식으로부터 섭취하는 영양소와 열량의 비율이

비만 등 건강문제와 밀접하게 연관되는 것으로 보고된 바가 있다 (Forslund 등, 2005). 식사구조의 변화를 연구함에 있어, 식사행동뿐 아니라 간식섭취에도 주목해야 하는 이유가 바로 여기에 있다.

2. 한국 직장인의 식사구조

1) 한국인의 식사구조 특성

식사구조는 한 사회의 식사양식을 연구하는데 중요한 분석적인 틀을 제공한다. 식사를 내용과 형식 두 개 측면으로 나누어 볼 때 식사내용은 한 사회의 식문화가 밀접하게 관련되는 내용으로서, 서로 다른 식문화가 지닌 개별성과 다양성으로 인하여 정량적인 분석이 어렵다. 이와 달리 식사가 이루어진 시간대, 식사가 지속된 시간, 식사가 이루어진 장소 및 함께 식사한 사람 등을 연구대상으로 하는 식사구조 연구에서는 보다 정형화된 분석틀을 가지고 국가 간과 집단 간의 비교가 용이하다 (Southerton 등, 2012; Szalai, 1972; Warde 등, 2007). 이러한 비교연구를 통하여 한 집단의 식생활의 특성을 이해할 수 있을 뿐만 아니라 나아가 그 집단이 소속된 사회의 특성을 이해하는데도 도움을 준다. 2004년 생활시간조사의 국제비교연구(김외숙 등, 2005)에 의하면, 우리나라 사람들의 식사시간은 미국인의 평균 식사시간(1시간 15분)보다는 길고, 독일인의 식사시간(1시간 45분)보다는 짧은 것으로 나타났다.

한국인의 식사구조의 변화추세는 많은 면에서 서구나라들과 공통된 특성을 나타내지만 한국 사회문화의 특수성에 의하여 나타나는 특성에도 주목해야 한다. 산업화 이후 한국사회에서는 서구사회와 마찬가지로 가

족동반식사 참여율과 참여시간은 감소하고 혼자식사 참여율과 참여시간은 전반적으로 증가하는 추세를 보이고 있다(조희금 등, 2011). 이런 공통된 추세 이면에 김선업 등(2016)의 연구에서는 전체 식사시간이 지난 30년간 감소하고 있는 서구나라들(프랑스 제외)과 비교해 보았을 때 한국은 지난 20여 년간 전체 식사 참여시간이 평형상태에서 다소 증가하는 추세를 보이는 연구결과를 제시하였다. 이에 대하여 그는 한국사회에서 가족식사는 탈공동체 과정에 있지만, 식사행동이 서구사회처럼 개인화 양식으로 변화되기 보다는 또 다른 집단화의 특징을 보여준다고 설명하고 있다.

한국 사회에서 여성의 사회참여 증가, 생활수준의 향상, 가족규모의 감소 등은 한국인의 식생활에 중요한 영향력을 미치고 있다. 이는 가정 내에서 식사준비 시간과 식후정리 시간을 최대한 감소시키고자 하는 욕구의 증가로 나타났다(홍석규, 2011). 즉석식품, 배달식, 간편 가정식(HMR) 등 다양한 포장식품이 발달함에 따라 외부에서 조리된 음식을 구매하여 가정에서 먹는 일이 일상화 되었다(김미정, 2006). 식생활에서의 편의성 추구는 한국의 외식문화의 발달과도 연결된다. 외식의 동기에 대한 조사에서 대부분의 사람들이 시간이 부족하고 식사준비가 번거롭기 때문이라고 응답하였다(윤희려, 2005).

2) 한국 직장인의 식사구조에 영향을 주는 요인

한국 직장인의 식사구조에 영향 주는 요인은 사회, 가정, 개인 수준에서 찾아볼 수 있다. 사회 수준에서 볼 때, 한국사회는 아주 빠른 속도로 핵가족화를 넘어 1인가구화를 경험하고 있다. 1인가구와 2인가구가 한국

사회의 주요 가구형태로 자리 잡으면서 ‘혼밥’ 문화가 대두되고 있다. 혼자 식사하는 것을 식사의 사회적 속성을 배제하는 ‘탈공동체’ 행위로 여기는 다소 부정적인 인식을 갖고 있던 과거와 달리, 최근에는 식문화의 새로운 트렌드로 자리 잡으면서 국내외에서 혼자 식사하는 것에 대한 긍정적인 인식이 증가되고 있다(김수인 등, 2016; Pliner & Bell, 2009). 또한편으로는 가족중심에서 벗어난 1인가구는 사회관계 유지를 위해 다른 가족형태에 비해 친구 및 지인과의 외식 빈도가 높고 외식비용이 전체 식품소비에서 차지하는 비중이 높다(조필규, 2016).

가족과 개인수준으로 볼 때, 여러 선행연구에서는 가족구성과 직장 스케줄이 직장인들의 식사구조에 영향 주는 중요한 요인으로 보고된 바가 있다(Daniels 등, 2015; Raulio 등, 2008; Yates & Warde, 2016). 함께 거주하는 동반가족이 없는 1인가구의 경우에는 가족동반식사를 일상적으로 실천하기 어려운 문제점이 있다. 또한 1인가구 내에서 가정조리의 효용성이 다인가구에 비하여 낮으므로 1인가구는 외식하거나 외부에서 조리된 음식을 구매하는 경향이 높다(Mancino & Newman, 2006).

한편, 동반가족이 있는 직장인들은 가정과 직장에서의 다양한 역할수행이 시간부족 문제를 야기한다. 시간부족감에 영향을 미치는 직업특성으로는 노동시간, 고용형태, 종사상지위 등이 있는데, 그 중에서도 노동시간이 가장 영향력 있는 요인으로 알려져 있다. 다수의 연구에 의하면, 유급노동시간이 길수록 남녀 직장인이 시간 부족을 높게 인식하였다(송다영, 2014; Devine 등, 2006; Lippe, 2007). OECD(2016)의 최근 통계수치에 따르면 한국 직장인의 노동시간은 OECD 국가 중 두 번째를 기록하며, OECD 국가들의 평균 노동시간보다 약 20% 더 많은 것으로 나타났다. 주당 50시간 이상 일하는 한국 직장인이 전체 23%를 차지하여, 장

시간으로 근무하는 직장인들의 직무 스트레스와 이로 인한 건강문제가 사회적인 우려를 낳고 있다(차경태 등, 2008).

초과근무와 같은 직무관련 상황요인은 직장인이 가족과의 식사시간 ‘비동기화’ 문제를 심화한다(Golla & Vernon, 2006). 가족동반식사는 동일한 식사 시간대에 가족구성원이 가정 내에 함께 모여야 가능하다. 그러나 직장인의 경우 퇴근시간이 늦어지면 가족과 함께 저녁식사를 할 수 있는 타이밍을 놓칠 가능성이 높아진다. 그 뿐만 아니라 퇴근시간이 상황요인에 좌우지되어 일관적이지 않을 경우, 직장인은 가족과의 저녁식사를 미리 계획하거나 친구, 지인과의 식사약속을 잡으려는 동기가 크게 약화된다.

3. 생활시간조사

1) 생활시간조사의 배경 및 특성

생활시간조사(Time Use Survey)는 국민들의 생활양식을 구체적으로 파악하기 위해 하루 24시간 중 국민들이 어떠한 행동을 어느 시간대에 하고 있고, 특정 행동에 할당하는 시간이 얼마인가에 대한 조사이다(통계청, 2015). 1960년대에 영국, 미국 등의 나라에서 전국적인 생활시간조사가 나타나기 시작했으며, 70, 80년대에 들어서 많은 유럽국가로 확산되었고, 오늘날 한국, 중국, 일본 등 아시아 국가들을 포함한 세계 많은 지역에서 주기적으로 수행되고 있다(통계청, 2015; Bureau of Labor statistics, 2015; Gershuny, 2013). 초기의 국가 별로 이루어진 시간조사에서는 표집방법, 행동분류방법, 코딩체계에 국가 간 차이가 존재하여 직

접 비교하는 것이 한계가 있었다. 그러나 Szalai(1972)가 12개국을 대상으로 진행한 생활시간 국제비교 프로젝트는 생활시간조사의 국제적인 기준을 정하고 국가 간의 생활시간 비교를 가능하게 하는 데 큰 기여를 하였다.

1999년에 우리나라 통계청에서 처음 진행한 생활시간조사 조사는 5년 주기로 현재까지 총 네 차례 진행되었다. 가장 최근에 진행된 2014년 조사는 전국 800개 조사구내 약 12,000가구에 있는 약 27,000명의 10세 이상 가구원을 대상으로 진행되었다. 본 조사는 인당 2일간 시간일지(time diary)를 작성하도록 설계되어 조사 자료에는 약 54,000부의 시간일지를 포함하고 있다.

시간일지에 기록된 행동의 분류에서 식생활과 관련된 항목으로는 ‘식사’, ‘간식·음료’, ‘식사준비’, ‘간식준비’ ‘설거지·식후정리’ 등이 있으며 각 행동을 기록할 때마다 행위 장소, 함께한 사람 및 동시행동을 함께 기입하도록 되어 있다. 그러므로 생활시간조사 자료에서 한국인의 식사구조를 파악할 수 있는 식사시간, 식사장소, 식사동반자 및 식사 동시행동에 대한 중요한 정보를 얻을 수 있다.

통계청에서 실시한 생활시간조사는 조사대상자로 하여금 10분 단위로 행동을 기록하도록 되어 있어 시간관련 정확성이 보장된다. 이는 조사규모가 크다는 특징과 함께 본 조사의 강점으로 알려져 있다(Bhat & Koppelman, 1999). 따라서 전국 대표성을 갖는 생활시간조사 자료를 이용하여 식사구조를 분석하는 것은 특정 인구집단을 대상으로 식행동과 식습관을 조사하는 일반 설문조사 방법보다 연구결과의 객관성이 보장되며 연구결과를 일반화하는 데 유리하다.

2) 생활시간조사 자료를 이용한 식생활 연구

생활시간조사 자료로부터 사람들의 식생활에 관련된 주요한 정보를 얻을 수 있음에도 불구하고 아주 긴 기간동안 생활시간조사를 이용한 식생활 연구는 비교적 드물었다. 그러던 중 10여 년 전 Mestdag(2005, 2007)가 생활시간조사 자료를 이용하여 벨기에인의 식사 탈구조화(destructuration)현상에 대한 심층연구의 결과를 발표한 후, 생활시간조사 자료를 식생활 연구에 활용하는 움직임이 활발해지기 시작했다.

Cheng 등(2007)과 Zick & Stevens(2010)는 1975년부터 30여 년간 각각 영국과 미국이 식사관련 시간활용 면에서 경험한 변화를 연구하였다면, Warde 등(2007)과 Southerton 등(2012)은 미국 및 유럽 국가들 간의 식사 관련 시간활용에 대한 비교를 통해 현저히 다른 특성을 지닌 국가 간의 식문화 차이를 비교하였다. 이러한 연구들은 생활시간조사 자료가 식사구조의 시계열적 변화를 파악하고 국가 간의 식사구조 차이를 분석하는 데 유용한 자료임을 보여준다.

생활시간조사가 식생활과 관련된 특정 주제의 연구에서도 유용하게 활용된 예가 조사되었다. 생활시간조사 자료에서 음식준비와 관련된 행동만을 단독으로 추출하여 분석한 연구(Daniels 등, 2012; Mancino & Newman, 2006)에서는 음식준비에서 나타난 성별차이, 음식준비 참여시간의 시계열적인 변화에 대한 분석뿐만 아니라 현대가정에서 음식준비가 갖는 의미에 대한 토론이 이루어졌다. 한편 최근에 편이식품이 어느 정도로 사람들의 식생활에 침투되었는지를 파악하기 위해 진행된 연구에서는 조사대상자가 일치한 생활시간조사와 식품소비조사를 연결하여 생활시간조사 자료에 식품소비관련 정보를 추가하는 방법으로 편이식품 소비

패턴과 식사구조 사이의 관계를 규명하고자 하였다(Daniels 등, 2015).

이상의 연구사례들은 한국 생활시간조사가 앞으로 식품영양학 분야의 연구에서 유용하게 사용될 수 있는 가능성을 제시한다. 만약 앞으로 정부에서 주도하는 여러 통계조사를 유기적으로 통합하는 방식으로 생활시간조사가 국민건강영양조사 및 식품소비행태조사와 연결될 수 있다면, 사람들의 식품소비, 식이섭취, 식사양식, 신체건강 등 식생활에서의 중요한 영역을 통합적으로 분석하는 것이 가능해질 수 있을 것으로 사료된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 분석 자료 및 대상

본 연구는 통계청의 2014년 생활시간조사 자료를 이용하였다. 2014년 생활시간조사는 2014년 7월, 9월, 12월에 3회를 거쳐 매회 10일간의 조사를 거쳐 진행되었다. 가구관련 및 개인관련 항목은 면접조사를 통해 조사하였고, 시간일지는 응답자가 이틀간 직접 기입하는 방식으로 조사한 후 행동분류표에 따라 데이터화 한 것이다. 생활시간조사 원시자료는 ‘시간대’, ‘시간량’, ‘가구정보’ 및 ‘함께 한 사람별 주행동’ 네 가지 형태의 데이터로 제공되고 있다. 하루 24시간동안 10분단위로 기입된 행동, 해당 행동이 이루어진 장소, 동반자 및 동시행동에 대한 정보는 시간대 데이터에, 시간일지별로 각 행동에 할당한 시간량을 집계한 정보는 시간량 데이터에 수록되어 있고, 가구관련 정보는 가구정보 데이터에서 별도로 제공하고 있다.

2014년 생활시간조사 자료는 전국 약 12,000가구의 만 10세 이상 가구원 약 27,000명의 54,000부의 시간일지를 포함하고 있다. 본 연구의 목적에 따라 원시자료에서 만 19-64세의 성인 18,862명 중 조사 당시 경제활동에 참여하고 있는 임금근로자의 자료를 추출하였다. 본 연구에서의 직장인은 급여를 받고 일하는 임금노동자의 총칭으로서 자영업자와 무급가족종사자는 연구대상자에서 제외하였다. 또한 조사 당시 휴가 및 일시휴직 중인 직장인도 연구대상자에서 제외하였다. 최종적으로 만 19-64세의 한국 남녀 직장인 9,846명의 인당 이틀간의 시간일지를 표본으로 하여 총 19,692부의 시간일지를 본 연구의 분석에 사용하였다.

2. 분석내용 및 방법

1) 식사구조의 시간적 측면에 대한 분석

본 연구는 직장인을 연구대상으로 하고 정기휴일이 2일 미만이거나 주말이 아닌 평일인 직장인이 있다는 점을 감안하여, 평일과 주말보다는 근무일과 휴일로 나누었을 때 직장인의 식사구조의 특성을 더 잘 관찰할 수 있을 거라는 판단 하에 전체 시간일지를 근무일과 휴일로 나누어 분석하였다(그림 2). 시간일지를 작성한 날이 근무일인지 여부는 ‘근무일 여부’ 조사문항에서 ‘근무’와 ‘쉬는 날’ 중 응답자의 선택에 따라 결정되었다.



그림 2. 근무일 여부에 따른 전체 시간일지와 식사횟수 분포

식사구조의 시간적 측면을 알아보기 위해 하루 식사 시간패턴, 식사 및 기타 주요행동별 평균 시간량, 하루 식사횟수, 끼니별 식사 지속시간과 결식율을 분석하였다. 근무일과 휴일의 하루 식사 시간패턴을 분석 시 식사 외에 직장인이 일상생활에서 할당한 시간량이 상대적으로 많은 근무와 수면 활동도 함께 분석하였다. 시간대 데이터를 근무일과 휴일로 나누고, 0시부터 24시까지 10분 단위로 매 시간구간 내에서 식사, 근무, 수면 활동에 참여하고 있는 행위자 수를 분석에 사용한 총 시간일지 수로 나누어 매 시간구간의 행위자 비율을 산출하였다. 0시부터 24시까지 총 144개(시간당 6개 시간구간, 총 24시간)의 시간구간에 해당되는 행위자 비율을 연결하여 24시간 식사·근무·수면 시간패턴을 선 그래프로 그렸다.

식사 및 기타 주요행동에 할당한 시간량은 시간량 데이터에서 각 행동별 시간량을 주행동과 동시행동으로 구분하여 각각 평균값을 산출하였다. 식사와 식사관련 행동(간식·음료, 식사준비, 간식준비, 설거지·식후정리)들에 대하여 남성과 여성으로 나누어 비교분석하였다. 본 연구에서의 주행동이란 생활시간조사에서의 정의에 따라, 10분 간격의 시간대에 한 가지 행동을 한 경우의 그 행동이거나 같은 시간대에 두 가지 이상의 행동을 한 경우, 가장 길게 한 행동이나 응답자가 주관적으로 주된 행동이라고 판단한 행동이다. 그 외 동시행동이란 같은 시간대에 두 가지 이상의 행동을 한 경우 주행동 이외의 행동을 나타낸다. 본 연구에서 행동별 시간량 이외의 분석은 주행동으로 이루어진 식사행동에 한하여 분석을 진행하였다.

한 끼 식사를 단위로 식사활동을 분석하기 위하여 시간대 데이터에서 10분 단위로 연속적으로 이루어진 식사행동을 한 끼의 식사로 간주하고

때 끼 식사의 시작시간과 지속시간에 대한 정보를 추출하였다. 데이터 검사 단계에서 두 회의 잇따른 식사행동 사이의 시간간격이 정상적인 식사간격보다 짧은 경우가 발견되었다. 이로 인해 식사횟수가 과대 계산되는 문제를 방지하고자 식사행동 사이의 시간간격이 40분 이하인 경우 두 끼 식사를 한 끼의 식사로 간주하였다(Moore 등, 1981). 데이터 전처리 단계를 거쳐 근무일의 14,043부의 시간일지에 포함된 총 36,589회의 식사와 휴일의 5,649부의 시간일지에 포함된 총 14,089회의 식사들의 시간, 장소, 동반자, 동시행동에 대하여 구체적인 분석을 진행하였다(그림 2).

각각의 식사활동이 어느 끼니에 해당되는지를 구분하기 위하여 Mestdag(2007)의 연구에서 적절한 식사시간(proper mealtime)에 대한 정의에 근거하여 근무일과 휴일에 식사 행위자 비율이 5% 이상인 시간대를 본 연구에서는 전형적인 식사시간(typical mealtime)으로 정의하였다. 이 정의에 따라 세 개의 전형적인 식사시간구간에 이루어진 식사들을 각각 ‘아침’, ‘점심’, ‘저녁’으로 구분하였다. 전형적인 식사시간 외에 이루어진 식사들은 비전형적인 식사시간(atypical mealtime)에 이루어진 식사들로 정의하고, 각 시간구간이 대표하는 시간대에 따라 ‘오전’, ‘오후’, ‘늦은 저녁’, ‘새벽’으로 구분하였다. 7개의 유형으로 구분된 식사들의 평균 시작시간, 완료시간, 지속시간을 근무일과 휴일로 나누어 각각 산출하였다.

본 연구에서는 두 가지 기준으로 결식률을 계산하였다. 첫 번째 기준은 더 엄격한 기준으로서, 전형적인 식사시간에 식사가 이루어지지 않으면 결식으로 처리하였다. 두 번째 기준은 좀 더 넓은 의미의 결식으로서, 아래와 같은 방법으로 아침, 점심, 저녁 시간구간을 구분하고 해당 시간구간 내에 식사가 이루어지지 않으면 결식으로 처리하였다. 하루 식사

시간패턴에 근거하여 아침과 점심, 점심과 저녁 사이에 식사행위자 비율의 최저점을 경계선으로 하였다. 아침 시간구간의 시작점은 이른 아침에 식사 참여자 비율이 0%이상인 첫 시간구간의 시작점으로 설정하였고, 저녁 시간구간의 끝점은 하루 시간일지의 끝점인 24시로 하였다. 이에 따라, 근무일의 아침, 점심, 저녁 시간구간은 4:50-10:00, 10:00-16:00, 16:00-24:00 이고, 휴일에는 5:30-11:40, 11:40-16:50, 16:50-24:00 이었다.

식사횟수에 대한 분석에서는 하루 시간일지에서 식사활동이 나타난 횟수를 식사횟수로 정의하고, 그 분포와 평균 식사횟수를 근무일 여부에 따라 각각 산출하였다. 또한 식사횟수를 ‘1회 이하’, ‘2회’, ‘3회 이상’으로 분류하여 연령대별로 식사횟수 분포를 살펴보았다.

2) 식사구조의 공간 및 사회관계 측면에 대한 분석

식사구조의 공간 측면에 대한 분석은 식사장소에 대한 분석을 통해, 사회관계 측면에 대한 분석은 식사동반자와 식사 동시행동에 대한 분석을 통해 이루어졌다. 식사장소, 식사동반자 및 식사 동시행동에 관한 정보를 얻기 위해 한 끼 식사가 시작되는 시점부터 완료될 때까지 식사장소, 식사동반자 및 식사 동시행동에 변화가 없다는 가정을 설정하였다. 이러한 가정에 따라 한 끼 식사의 첫 10분에 해당되는 장소, 동반자, 동시행동을 해당 식사의 식사장소, 식사동반자 및 식사 동시행동으로 간주하였다.

(1) 식사장소와 식사동반자

식사장소는 ‘본인 집’, ‘직장’, ‘식당’, ‘기타 장소’로 재분류 하였다. 식사

동반자는 혼자식사 여부와 가족동반식사 여부 두 가지 기준에 따라 ‘혼자’, ‘가족’(가족과 가족이외의 사람들과 함께 식사하는 경우를 포함), ‘기타’(가족이외의 사람들과 식사하는 경우)로 재분류 하였다. 끼니별 식사장소와 식사동반자 분포를 알아보기 위하여 근무일과 휴일에 전형적인 식사시간에 이루어진 식사(아침, 점심, 저녁)와 비전형적인 식사시간에 이루어진 식사(오전, 오후, 늦은 저녁, 새벽)들에 대하여 각각 식사장소와 식사동반자에 따른 빈도와 백분율을 산출하였다. 근무일과 휴일에 식사장소와 식사동반자에 따른 식사 지속시간을 살펴보기 위하여 전체 식사가 식사장소와 식사동반자에 따른 평균 지속시간을 각각 산출하여 근무일과 휴일의 차이를 비교분석하였다. 끼니별로 각 식사형태에 따른 식사 지속시간을 알아보기 위하여, 끼니별 식사장소와 식사동반자 분할표에서 비율이 5% 이상인 식사형태에 해당하는 식사들의 평균 지속시간을 각각 산출하였다.

가족형태와 직장인의 식사장소 및 식사동반자와의 연관성을 알아보기 위하여 ‘가족형태’라는 새로운 변수를 구성하였다. 가구정보 데이터 중 ‘총 가구원수’와 ‘가구주와의 관계’의 두 문항에서 제공한 정보에 근거하여 ‘가족형태’라는 새로운 변수를 구성하였다. 가족형태 특성에 따라 전체 가구를 ‘1인가구’, ‘무자녀 부부가족’, ‘미혼자녀 부부가족’, ‘한부모 가족’ 및 ‘확대가족/기타’의 다섯 개 집단으로 범주화하였다. 구체적인 분류 방법은 그림 3에 제시하였다. 배우자와 분거하여 사는 경우 식사는 스스로 해결해야 하는 경우가 일반적이므로, 결혼상태보다는 거주형태를 기준으로 가족형태를 분류하였다. 즉 결혼한 대상자라도 총 가구원수가 1인이고 배우자와 분거하여 사는 경우 1인가구에 속한다. 근무일과 휴일에 가족형태별로 직장인의 식사장소와 식사동반자의 빈도와 백분율을 각

각 산출하였다.

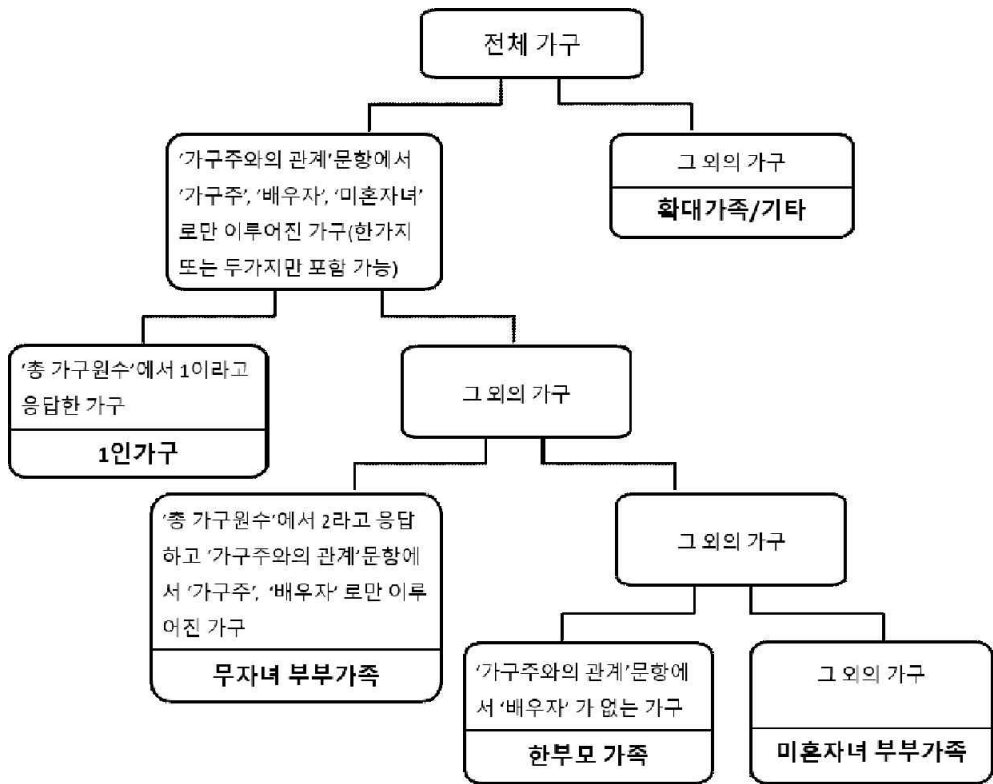


그림 3. 가구정보 데이터로부터 가족형태 분류방법

직장인의 퇴근시간과 저녁시간대에 이루어진 식사의 장소 및 동반자와의 관계를 알아보기 위하여 근무일의 시간일지에서 17시-23시 사이에 이루어진 첫 식사의 장소와 동반자에 대하여 분석하였다. 퇴근시간은 시간대 데이터에서 근무활동이 하루 중 마지막으로 이루어진 시간대의 끝점으로 정의하였다. 퇴근시간 17시부터 23시 사이에서 1시간 간격으로 6개 시간구간으로 나누고, 기타 시간대에 퇴근하는 경우에는 ‘기타’로 분류하였다. 식사장소는 ‘집’, ‘직장’, ‘식당’, ‘다른 장소’, ‘먹지 않음’(17시-23

시 사이에 식사를 하지 않은 경우) 다섯 가지 경우로 분류하고, 식사동반자는 ‘혼자’, ‘가족’, ‘기타 사람’, ‘먹지 않음’ 네 가지 경우로 분류하여 각 퇴근시간대별로 식사 여부 및 식사 시 장소와 동반자의 분포를 살펴 보았다.

(2) 식사에 동반되는 동시행동

식사에 동반되는 동시행동에 대한 분석에서는 근무일과 휴일에 이루어진 전체 식사를 연구대상으로 각 식사에 동반되는 동시행동이 있는지 여부와 있을 시 동시행동의 빈도에 대하여 분석을 진행하였다.

3) 통계분석

직장인의 식사구조 실태를 파악하기 위하여 근무일과 휴일로 구분하여 평균값, 표준오차, 백분율을 산출하는 기술통계방법 위주로 분석하였다. 분석내용에 따라 근무일과 휴일, 남성과 여성, 연령대별, 끼니별 차이를 분석하였으며, 이러한 차이의 통계적 유의성은 카이제곱 검정, 독립표본 t검정 또는 분산분석(ANOVA)과 Tukey의 다중범위검정(Tukey's multiple range test)을 통해 검증하였다. 본 연구의 모든 분석에는 R 3.3.1 통계프로그램(R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria)을 이용하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 표 1과 같다. 연구대상자의 남·여 비율이 55.5%, 45.5%로 남성이 차지하는 비율이 높았다. 연령대별 분포를 보면, 40-49세가 30.1%로 가장 많았고 19-29세가 17.1%로 가장 적었다. 가족형태별로 보면 미혼자녀 부부가족이 55.7%로 가장 주된 가족형태로 나타났고, 그 다음으로 확대가족/기타(14.1%), 무자녀 부부가족(13.0%), 1인가구(9.2%), 한부모 가족(8.0%) 순이었다. 혼인상태에서 연구대상자 중 68.1%가 배우자가 있었고, 미혼 또는 사별·이혼인 경우가 각각 24.7%, 7.2%를 차지하였다. 월평균 개인소득은 100만원대가 34.6%, 200만원대가 25.5%를 차지하여 과반수의 연구대상자가 이 범위에 해당되었다. 연구대상자의 종사자지위를 보면, 상용종사자가 72.5%로 가장 많았고, 임시근로자와 일용근로자의 비율이 각각 17.3%, 10.2%로 나타났다(표 2). 주당 근로시간을 보면, 연구대상자 중 33.8%가 주당 50시간 이상 근무하는 것으로 나타났다. 정기휴일의 경우 일주일에 2일 휴무(주 5일제 근무)하는 대상자가 52.1%이고, 일주일에 2일 미만 휴무하는 대상자가 32.9%로 비교적 높은 비율을 차지하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

구 분	빈도(%)		
	남 성 (n=5,460)	여 성 (n=4,386)	전 체 (n=9,846)
지역			
서울/경기	1,526 (27.9)	1,319 (30.1)	2,845 (28.9)
6대광역시	2,028 (37.1)	1,528 (34.8)	3,556 (36.1)
기타 도	1,906 (34.9)	1,539 (35.1)	3,445 (35.0)
연령			
19-29세	706 (12.9)	974 (22.2)	1,680 (17.1)
30-39세	1,623 (29.7)	975 (22.2)	2,598 (26.4)
40-49세	1,630 (29.9)	1,331 (30.3)	2,961 (30.1)
50-64세	1,501 (27.5)	1,106 (25.2)	2,607 (26.5)
교육수준			
고등학교 이하	2,086 (38.2)	2,023 (46.1)	4,109 (41.7)
대학교(4년제 미만)	1,196 (21.9)	955 (21.8)	2,151 (21.8)
대학교(4년제 이상)	1,746 (32.0)	1,152 (26.3)	2,898 (29.4)
대학원(석사/박사)	432 (7.9)	256 (5.8)	688 (7.0)
혼인상태			
미혼	1,229 (22.5)	1,207 (27.5)	2,436 (24.7)
배우자 있음	3,993 (73.1)	2,709 (61.8)	6,702 (68.1)
사별/이혼	238 (4.4)	470 (10.7)	708 (7.2)
가구형태			
1인가구	494 (9.0)	407 (9.3)	901 (9.2)
무자녀 부부가족	715 (13.1)	567 (12.9)	1,282 (13.0)
미혼자녀 부부가족	3,276 (60.0)	2,212 (50.4)	5,488 (55.7)
한부모 가족	242 (4.4)	541 (12.3)	783 (8.0)
확대가족/기타	733 (13.4)	659 (15.0)	1,392 (14.1)
월평균 개인소득			
100만원 미만	320 (5.9)	1,080 (24.6)	1,400 (14.2)
100-200만원 미만	1,302 (23.8)	2,106 (48.0)	3,408 (34.6)
200-300만원 미만	1,757 (32.2)	757 (17.3)	2,514 (25.5)
300-400만원 미만	987 (18.1)	241 (5.5)	1,228 (12.5)
400만원 이상	1,094 (20.0)	202 (4.6)	1,296 (13.2)

표 2. 연구대상자의 근로 관련 특성

구 분	빈도(%)		
	남 성 (n=5,460)	여 성 (n=4,386)	전 체 (n=9,846)
주당근무시간			
40시간 미만	489 (9.0)	1,104 (25.2)	1,593 (16.2)
40-50시간 미만	2,670 (48.9)	2,252 (51.3)	4,922 (50.0)
50시간 이상	2,301 (42.1)	1,030 (23.5)	3,331 (33.8)
종사상지위			
상용 종사자	4,389 (80.4)	2,750 (62.7)	7,139 (72.5)
임시근로자	563 (10.3)	1,145 (26.1)	1,708 (17.3)
일용 근로자	508 (9.3)	491 (11.2)	999 (10.2)
취업형태			
전일제근로	5,160 (94.5)	3,522 (80.3)	8,682 (88.2)
시간제근로	300 (5.5)	864 (19.7)	1,164 (11.8)
정기 휴일			
일주일에 2일 휴무	2,777 (50.9)	2,349 (53.6)	5,126 (52.1)
일주일에 1일 휴무와 토요일 격주 휴무	410 (7.5)	297 (6.8)	707 (7.2)
일주일에 1일 휴무	1,358 (24.9)	929 (21.2)	2,287 (23.2)
2주마다 1일 휴무	126 (2.3)	117 (2.7)	243 (2.5)
기타	789 (14.5)	694 (15.8)	1,483 (15.1)

2. 직장인 식사구조의 기본 특성

1) 식사구조의 시간적 특성

(1) 하루 식사 시간패턴

직장인이 근무일과 휴일의 24시간 식사·근무·수면 시간패턴은 그림 4,5에 제시하였다. 근무일과 휴일에 모두 하루 세끼 식사패턴을 보였는데, 이러한 패턴은 근무일에 더 뚜렷하게 나타났다. 근무일의 식사행동은 수면과 근무활동 사이에서 집중적으로 이루어지는 것을 관찰할 수 있는데, 이는 식사행동이 직장인의 하루 일과에서 시간구조적인 틀로 작용함을 알 수 있다. 직장인의 근무일 하루 일과를 시간대에 따라 살펴본 결과, 아침 5시경부터 잠에서 깨는 사람들이 증가하기 시작하여 아침 7:30에 근무행위자 비율이 수면행위자 비율을 초과하며, 이때 아침식사 참여율이 최고점에 도달하였다. 오전 9:10에 이미 60% 이상의 직장인이 근무를 시작하였다. 오전 11:30부터 근무행위자 비율이 급격히 하락하고 점심식사 행위자 비율이 급격히 상승하면서 12:10에 점심식사 참여율이 최고점을 기록하였다. 13:00에 근무행위자 비율이 점심식사 행위자 비율을 다시 초과하면서 대부분의 직장에서 점심 휴식시간이 끝남을 의미한다. 17:30부터 18:00까지 근무행위자 비율이 급격히 하락하다가 18:00부터 시작하여 감소속도가 점차 줄어들었다. 짧은 시간구간 내에 집중하여 이루어지는 점심식사와 비교할 때 저녁식사는 조금 더 넓은 시간구간 내에 분포되었다. 19:20에 저녁식사 참여율이 최고점에 도달한 후 점차 하락하여 21:00에 식사 행위자 비율이 5%이하로 떨어졌다.

휴일에 이루어진 식사는 근무일보다 시간적으로 좀 더 분산된 양상을 보이며, 아침 식사는 근무일보다 조금 늦은 시간에 이루어지고 저녁 식

사는 근무일보다 좀 더 이른 시간에 이루어졌다(그림 4,5). 휴일 아침, 점심, 저녁식사의 행위자 비율이 각각 9:00, 12:20, 19:00에서 가장 높았다.

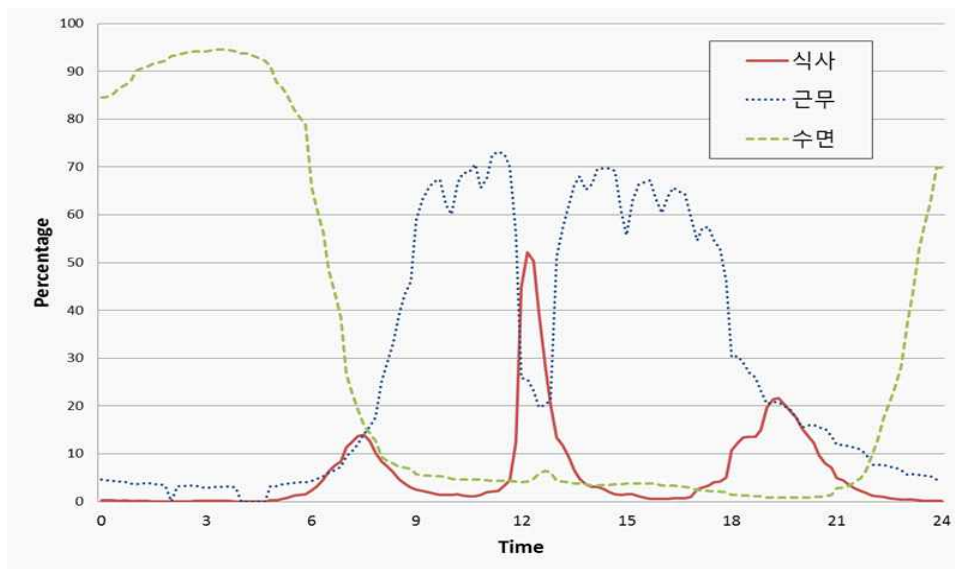


그림 4. 근무일에 직장인의 24시간 식사·근무·수면 시간패턴

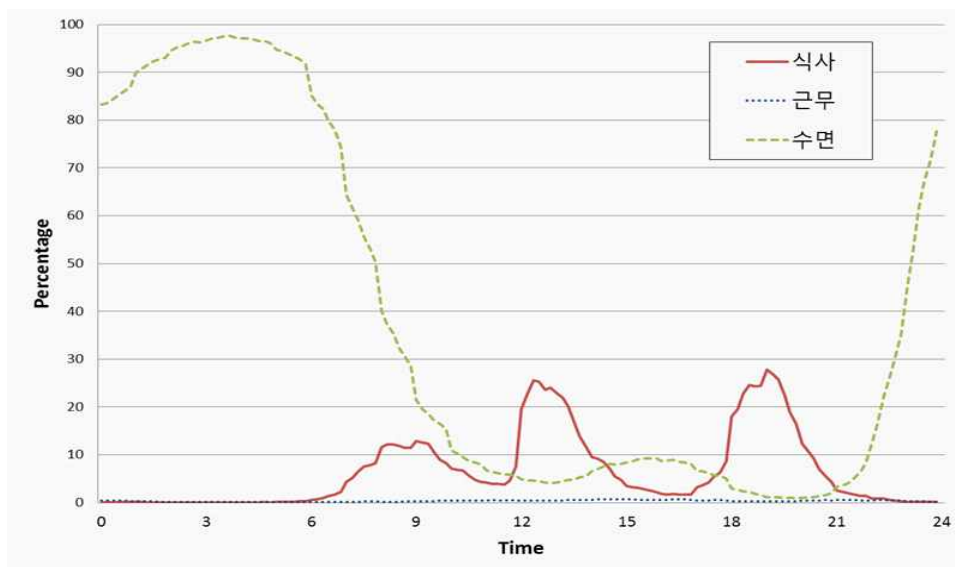


그림 5. 휴일에 직장인의 24시간 식사·근무·수면 시간패턴

(2) 식사 및 기타 주요행동별 시간량

한국 직장인이 식사 및 기타 일상생활의 주요행동에 사용하는 평균 시간량을 근무일과 휴일로 나누어 각각 표 3과 표 4에 정리하였다. 근무일에 직장인이 식사에 사용하는 시간은 주행동과 동시행동으로 각각 82.0분, 0.7분으로 나타나 절대 대부분의 식사행동이 주행동으로 이루어졌음을 알 수 있다. 근무일에 직장인이 간식·음료 섭취에 사용한 시간은 주행동과 동시행동으로 각각 33.5분, 8.3분이고 참여비율은 각각 84.9%, 33.6%로, 식사행동에 비하여 간식·음료 섭취행동은 동시행동으로 이루어지는 경향이 높음을 알 수 있다. 식사준비와 설거지·식후정리도 식사와 마찬가지로 대부분 주행동으로 이루어졌으며, 근무일에 직장인이 이 두 행동에 사용하는 시간은 각각 14.5분, 8.2분이고 참여비율은 34.9%, 31.0%로, 약 1/3정도의 직장인이 근무일에 식사준비와 설거지·식후정리 행동에 참여함을 알 수 있다. 근무일에 직장인이 근무와 수면에 사용하는 시간은 각각 416.8분, 442.1분으로, 하루 중 가장 많은 시간을 할당하는 행동으로 나타났다. 근무일에 방송 시청에 주행동과 동시행동으로 사용한 시간은 각각 66.6분, 7.3분으로 주행동에 해당하는 시간이 더 많았지만, 대면교제는 주행동과 동시행동이 각각 21.8분, 47.8분으로 동시행동에 해당하는 시간이 더 많았다. 대면교제는 표 3에서 제시한 행동 중 다른 주행동을 동반하는 경향이 가장 높은 행동임을 제시한다.

휴일에 직장인이 식사에 사용하는 시간은 93.9분(주행동: 93.8분, 동시행동: 0.1분)이고 간식·음료 섭취에 사용한 시간은 44.5분(주행동: 34.7분, 동시행동: 9.8분)이었다(표 4). 휴일에 직장인이 식사준비와 설거지·식후정리에 사용하는 시간은 각각 26.3분, 17.9분이고, 참여비율은 각각 47.5%, 45.3%로 절반에 약간 못 미치는 수준이었다. 휴일에 간식준비에

표 3. 근무일에 직장인이 행동별로 주행동과 동시행동으로 사용한 평균 시간량

n=14,

	주행동					동시행동				
	전체		참여 비율	행위 참여자		전체 평균		참여 비율	행위 평균	
	평균	표준오차		평균	표준오차	평균	표준오차			
식사관련 행동										
식사	82.0	0.25	99.8	82.1	0.24	0.7	0.01	0.3	17.0	
간식·음료	33.5	0.24	84.9	39.4	0.24	8.3	0.13	36.6	22.0	
식사준비	14.5	0.21	34.9	41.6	0.38	0.0	0.01	0.1	15.0	
간식준비	1.6	0.08	5.3	30.9	1.04	0.0	0.01	0.2	13.0	
설거지·식후정리	8.2	0.13	31.0	26.5	0.25	0.0	0.00	0.1	11.0	
직무관련 행동										
근무	416.8	1.14	98.8	421.7	1.08	0.1	0.03	0.3	33.0	
출퇴근	72.7	0.36	97.4	74.6	0.35	-	-	0.0		
기타 주요행동										
수면	442.1	0.65	100.0	442.1	0.65	-	-	0.0		
방송 시청	66.6	0.54	73.1	91.1	0.58	7.3	0.19	19.6	37.0	
대면교제	21.8	0.28	49.1	44.3	0.43	48.7	0.50	68.3	71.0	

표 4. 휴일에 직장인이 행동별로 주행동과 동시행동으로 사용한 평균 시간량

n=5,

	주행동					동시행동				
	전체		참여 비율	행위 참여자		전체		참여 비율	행위	
	평균	표준오차		평균	표준오차	평균	표준오차		평균	
식사관련 행동										
식사	93.8	0.46	99.8	94.0	0.46	0.1	0.02	0.4	23.8	
간식·음료	34.7	0.47	75.1	46.1	0.51	9.8	0.25	36.3	26.3	
식사준비	26.3	0.49	47.5	55.3	0.69	0.0	0.00	0.0	10.0	
간식준비	8.5	0.50	12.5	68.2	3.18	0.1	0.02	0.4	16.3	
설거지·식후정리	17.9	0.35	45.3	39.6	0.52	0.0	0.01	0.2	12.0	
직무관련 행동										
근무	5.26	0.44	4.7	110.9	6.46	0.0	0.01	0.0	17.0	
출퇴근	0.75	0.11	1.5	48.7	4.47	-	-	-	-	
기타 주요행동										
수면	541.3	1.46	100	541.3	1.46	-	-	-	-	
방송 시청	163.1	1.68	88.8	183.7	1.68	11.7	0.39	25.8	45.0	
대면교제	38.7	0.73	54.0	71.8	1.03	63.5	1.20	64.2	98.0	

사용하는 시간과 참여비율은 각각 8.5분, 12.5%로 근무일의 1.6분, 5.3%보다 높은 수준을 나타내어, 간식준비는 근무일보다는 휴일에 더 많이 이루어지는 비일상적인 행동임을 제시한다.

통계청에서 발표한 2014년 생활시간조사 보고서(통계청, 2015)에 따르면, 20세 이상 한국 직장인의 하루 평균 식사시간은 87분이었다. 본 연구에서는 특정 집단인 19-64세 직장인의 근무일과 휴일 하루 평균 식사시간을 살펴본 것이므로 생활시간조사 보고서의 20세 이상 한국인 전체의 평균 식사시간에 대한 결과와 직접적인 비교는 적절하지 않다. 하지만 직장인이 근무일에도 하루 중 식사에 할당하는 시간이 80분 이상이라는 본 연구의 결과는, 한국 직장인의 하루 평균 식사시간이 한국 성인의 평균치와 차이가 큰 것은 아니라는 점을 시사한다. 따라서 직장인이 근무일에 장시간 노동으로 인하여 시간부족을 경험할 가능성이 높은 집단임에도 불구하고 그러한 시간부족이 직장인의 식사시간에 큰 영향을 미치지 않는 것으로 유추해볼 수 있다.

한국 직장인의 식사활동은 대부분이 주행동으로 이루어졌지만 간식·음료 섭취를 동시행동으로 한 시간은 하루 평균 간식·음료 섭취시간의 1/4 정도인 것으로 나타났다. 음식섭취(식사와 간식·음료 섭취를 포함)가 다른 주행동에 동반되는 동시행동으로 행하여진 시간에 관심을 두는 이유는, 일부 선행연구를 통해 음식섭취가 동시행동으로 이루어진 시간이 많을 경우 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있기 때문이다(Bertrand & Schanzenbach, 2009; Hamrick 등, 2011; Zick & Stevens, 2011).

이상의 결과로부터 볼 때, 한국 직장인의 음식섭취(식사와 간식·음료 섭취포함)가 동시행동으로 이루어진 시간이 전체 음식섭취 시간에서 차

지하는 비중이 약 7% 정도로 낮은 편이었다. 하지만 한국보다 생활시간 조사의 역사가 오래된 미국의 경우, 1975년에 남성과 여성이 음식을 동시행동으로 섭취한 한 시간이 전체 음식섭취시간의 22%, 19%를 차지하였으나, 1998년에 이르러 이 비율이 48%, 43%로 두 배 이상 증가한 점(Zick & Stevens, 2010)을 눈 여겨 볼 필요가 있다. 한국인의 식생활에서 간식섭취가 지속적으로 증가하는 추세(김선업 등, 2016; 조희금 등, 2011; 이수경, 2010)를 보이고 있고, 본 연구결과에서 제시하듯 간식섭취는 동시행동으로 이루어지는 경향이 있으므로, 향후 한국 직장인의 간식이나 음료의 섭취시간이 계속하여 증가하는지, 그로 인해 음식섭취 시간에서 동시행동으로 이루어지는 시간량이 증가하는지 등의 음식섭취 관련 시간활용에 관심을 갖고 지켜볼 필요가 있을 것이다.

식사준비는 식생활의 중요한 영역으로서, 한국 20세 이상 국민의 하루 평균 식사준비 시간은 56분인데 비하여(통계청, 2015) 본 연구에서 직장인의 식사준비 참여시간은 이보다 훨씬 낮은 수준으로 나타나 직장인은 20세 이상의 전체 인구집단 중 가정에서의 식사준비 실천도가 낮은 집단임을 알 수 있다. 이렇듯 식사시간뿐 아니라 식사준비에 사용하는 시간에 관심을 두는 이유는 식사준비 시간이 식사의 질과 관계가 있기 때문이다. 식사준비 시간과 외식 및 패스트푸드의 연관성을 살펴본 선행연구에 따르면, 식사준비 시간이 짧을수록 외식비용 지출과 패스트푸드 섭취가 증가한다고 하였다(Sayer, 2005). 이는 가정조리를 패스트푸드, 편의식품, 배달음식 등이 대체하는 것으로 해석될 수 있으며, 현대인들이 시간부족을 경험하여 생활의 모든 면에서 편의성을 추구하는 경향에서 비롯된 것이라고 볼 수 있다.

직장 남성과 여성의 근무일 여부에 따른 식사관련 행동에 사용한 시간

량은 표 5와 같다. 직장 남성과 여성이 근무일에 식사행동에 주행동으로 사용한 시간은 각각 85.0분, 77.9분으로 남성이 여성보다 7분 정도 더 긴 것으로 나타났고($p<0.001$), 휴일에는 각각 96.4분, 91.0분으로 남성이 여성보다 5분 정도 더 긴 것으로 나타났다($p<0.001$). 직장 남성과 여성이 근무일에 주행동으로 간식·음료 섭취에 사용한 시간은 34.2분, 32.4분으로 남성이 여성보다 조금 더 길었지만($p<0.001$), 휴일에는 성별에 따른 차이가 유의하지 않았다($p=0.081$). 근무일에 직장 여성이 식사준비에 사용한 시간은 평균 29.9분으로 직장 남성(2.8분)의 10배 이상인 것으로 나타났고($p<0.001$), 휴일에는 직장 여성이 식사준비에 사용하는 시간이 46.1분으로 남성(7.8분)의 6배에 가까워 식사준비에서 근무일과 휴일 모두 현저한 성별 차이를 나타냈다. 이러한 성별차이는 간식준비와 설거지·식후정리에서도 나타나 전반적으로 직장 여성이 직장 남성보다 식사 관련 가사노동에 더 많은 시간을 할당함을 알 수 있다.

식사준비에서 나타난 성별 차이는 대부분의 문화에서 공통적으로 나타나는 특징이며, 이러한 성별 차이가 직장인이라는 특정 집단에서도 나타난 것으로 볼 수 있다. 그러나 생활시간조사를 이용한 몇몇 선행연구를 통해, 미국, 일부 북유럽 국가에서 여성의 식사준비 시간이 감소하고 남성의 식사준비 시간이 증가하는 양상이 보고되고 있다(Holm 등, 2015; Monsivais 등, 2014). 미국의 경우, 1965년에 9배 이상이던 남녀의 식사준비 시간의 차이가 약 30여 년의 시간이 흐른 1998년에는 약 2배로 감소하였다. 미국의 경우와 같이, 향후 한국에서도 여성의 식사준비 시간이 감소하고 남성의 식사준비 시간이 증가할지 여부와 그러한 변화가 한국 사회에서 여성의 노동시장 참여율 증가와 어떠한 연관성이 있을 것인지를 관심 있게 지켜볼 필요가 있다.

표 5. 근무일과 휴일에 직장 남성과 여성이 식사관련 행동별로 주행동과 동시행동으로 사용한 평균

	남성				여성				p값 ¹⁾
	주 행동		동시 행동		주 행동		동시 행동		
	평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차	
근무일 (n=14,043)	n=7,996				n=6,047				
식사	85.0	0.33	0.1	0.02	77.9	0.36	0.1	0.02	<0.001
간식	34.2	0.32	8.6	0.18	32.4	0.35	8.0	0.20	<0.001
식사준비	2.8	0.11	0.0	0.00	29.9	0.40	0.0	0.01	<0.001
간식준비	0.4	0.06	0.0	0.00	3.3	0.17	0.1	0.01	<0.001
설거지·식후정리	2.2	0.08	0.0	0.00	16.1	0.24	0.0	0.01	<0.001
휴일 (n=5,649)	n=2,924				n=2,725				
식사	96.4	0.65	0.1	0.04	91.0	0.65	0.1	0.03	<0.001
간식	35.5	0.67	9.43	0.35	33.8	0.65	10.1	0.36	0.081
식사준비	7.8	0.35	0.0	0.00	46.1	0.79	0.0	0.01	<0.001
간식준비	3.5	0.47	0.0	0.02	13.9	0.89	0.1	0.03	<0.001
설거지·식후정리	6.2	0.26	0.0	0.01	30.5	0.58	0.0	0.02	<0.001

¹⁾ 직장 남성과 여성이 주행동으로 사용한 시간의 비교를 위한 t검정 결과

²⁾ 직장 남성과 여성이 동시행동으로 사용한 시간의 비교를 위한 t검정 결과

(3) 음식섭취횟수

직장인의 근무일과 휴일의 하루 식사횟수 분포는 표 6과 같다. 하루 평균 식사횟수는 2.6회로서 근무일 여부에 따른 유의한 차이는 없었다($p=0.128$). 전체 조사일 중 하루 식사횟수가 2회와 3회인 날이 근무일에는 각각 31.9%, 62.9%이고, 휴일에는 각각 30.2%, 64.6%인 것으로 나타났다. 이로부터 전체 직장인의 2/3정도가 하루 세끼 식사패턴을 갖고 있는 것으로 유추할 수 있다. 그 외 약 1/3정도의 직장인이 하루에 2회 식사를 하며, 하루에 식사를 1회 이하 또는 4회 이상 하는 직장인은 드물었다.

표 6. 직장인의 전체 조사일 중 근무일 여부에 따른 하루 식사횟수 분포 빈도(%)

전 체	0회	1회	2회	3회	4-5회	χ^2 (p값)
근무일 (n=14,043) 평 균=2.6회						7.1533 (0.128)
14,043 (100.0)	21 (0.1)	575 (4.1)	4,474 (31.9)	8,827 (62.9)	146 (1.0)	
휴일 (n=5,649) 평 균=2.6회						
5,649 (100.0)	13 (0.2)	224 (4.0)	1,707 (30.2)	3,649 (64.6)	56 (1.0)	

연령대별로 식사횟수 분포를 살펴본 결과, 연령대와 하루 식사횟수(0-5회)사이에는 유의한 상관관계를 가졌다($\chi^2=1485.8$, $df=15$, $p<0.001$). 높은 연령대일수록 하루 세끼 혹은 이상의 식사패턴이 차지하는 비율이 높았다(그림 6). 19-29세 연령대에서는 하루 세끼 혹은 이상의 식사패턴이 절반에 못 미치는 42.8%를 차지하여 하루 식사횟수가 가장 적은 연령대로 나타났다. 연령이 높을수록 하루 식사횟수가 증가하는 추세는 직장인을 대상으로 한 선행연구(최미경 등, 2003)에서도 관찰된 바가 있으

며, 이는 연령이 높을수록 건강한 식생활을 추구하는 경향이 높기 때문이라고 여겨진다.

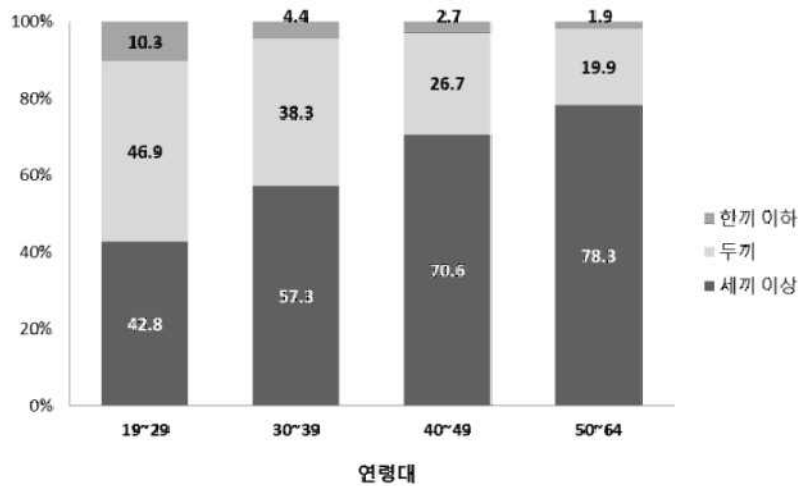


그림 6. 직장인의 전체 조사일 중 연령대에 따른 식사횟수 분포

(4) 끼니별 식사의 시간적 특성

식사 참여자 비율이 5% 이상인 시간구간을 전형적인 식사시간이라하는 본 연구의 정의에 따라, 근무일과 휴일의 하루 24시간을 3개의 전형적인 식사시간 구간과 4개의 비전형적인 식사시간 구간으로 구분한 결과는 그림 7과 같다. 3개의 전형적인 식사시간 구간에서 이루어진 식사를 각각 아침, 점심, 저녁으로 구분하였고, 4개의 비전형적인 식사시간 구간에서 이루어진 식사를 각각 오전, 오후, 늦은 저녁, 새벽으로 구분하였다. 근무일과 휴일의 끼니별 식사들의 시간분포를 살펴보면, 근무일의 아침과 점심 식사구간이 3시간 이상 떨어진 것에 비하여, 휴일에는 아침과 점심 식사구간이 1시간 20분만 떨어져 비전형 오전식사 시간구간이 근무일보다 훨씬 짧은 것이 가장 특징적인 차이점으로 나타났다.



그림 7. 근무일과 휴일의 식사 유형별 시간분포

직장인의 전체 식사가 근무일과 휴일에 전형적인 식사시간에 이루어졌는지 여부에 따른 빈도분포는 표 7과 같다. 근무일 아침(6:30-8:30), 점심(11:50-13:40)과 저녁(17:50-21:00) 시간구간 내에서 각각 20.1%, 31.0%, 29.2%의 식사가 이루어졌고, 근무일 아침과 점심식사는 두 시간 이내에 모여 있었다. 휴일에는 아침(7:10-10:30), 점심(11:50-14:50)과 저녁(17:40-20:50) 시간구간 내에서 각각 25.8%, 30.0%, 31.5%의 식사가 이루어졌으며, 모든 끼니는 세 시간 정도의 범위에 분산되어 있었다. 전형적인 식사시간에 이루어진 식사가 각각 근무일과 휴일의 전체 식사의 80.4%와 87.4%를 차지하였다. 휴일의 전형적인 식사시간에 이루어진 식사의 비율이 근무일보다 더 높은 것은 주로 5% 기준으로 구간을 나누었을 때 휴일의 아침식사의 시간구간이 근무일보다 1시간 20분 정도 더 넓은 것에서 비롯된 것으로 사료된다.

전체 식사가 하루 중 끼니에 따른 평균 지속시간을 산출한 결과는 표 8과 같다. 근무일에 점심, 비전형 오후, 저녁식사의 평균 지속시간은 각각 35.6분, 32.4분, 34.5분으로 모두 30분대로 나타났고, 비전형 오전과 늦

표 7. 근무일과 휴일의 전형적인 식사시간에 이루어진 식사 여부에 따른 직장인의 식사 빈도분포

	근무일 (n=14,043)	식사빈도(%)	휴일 (n=5,649)	식사빈도(%)
전형적인 식사시간				
아침	6:30-8:30	7,372 (20.1)	7:10-10:30	3,825 (25.8)
점심	11:50-13:40	11,359 (31.0)	11:50-14:50	4,442 (30.0)
저녁	17:50-21:00	10,689 (29.2)	17:40-20:50	4,670 (31.5)
		29,420 (80.4)		12,937 (87.4)
비전형적인 식사시간				
오전	8:30-11:50	2,353 (6.4)	10:30-11:50	515 (3.5)
오후	13:40-17:50	2,352 (6.4)	14:50-17:40	715 (4.8)
늦은 저녁	21:00-24:00	930 (2.5)	20:50-24:00	211 (1.4)
새벽	0:00-6:30	1,534 (4.2)	0:00-7:10	431 (2.9)
		7,169 (19.6)		1,872 (12.6)
전체		36,589 (100)		14,809 (100)

은 저녁식사는 각각 29.0분, 29.3분으로 20분 후반대로 나타났으며, 아침 식사와 비전형 새벽식사는 평균 22.8분, 21.8분으로 20분 초반대로 나타났다. 휴일에는 점심, 비전형 오후, 저녁식사의 평균 지속시간이 각각 37.4분, 42.3분, 38.8분으로 30분 후반대로부터 40분 초반대인 것으로 나타났다. 비전형 오전과 늦은 저녁식사는 평균 33.4분, 34.9분으로 30분 초반대로 나타났으며, 아침식사와 비전형 새벽식사는 평균 29.1분, 28.8분으로 20분 후반대로 나타났다. 전반적으로 근무일과 휴일에서 모두 점심부터 저녁까지의 시간대에 이루어진 식사의 평균 지속시간이 상대적으로 길었고 더 이른 시간이나 더 늦은 시간일수록 식사시간이 짧아지는 양상을 나타냈다.

표 8. 근무일과 휴일의 식사 유형별 평균 지속시간

분/끼

근무일 (n=14,043)							
아침(n=7,372)		점심(n=11,359)		저녁(n=10,689)			
평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차		
22.8	0.08	35.6	0.11	34.5	0.13		
오전(n=2,353)		오후(n=2,352)		늦은 저녁(n=930)		새벽(n=1,534)	
평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차
29.0	0.11	32.4	0.12	29.3	0.12	21.8	0.09
휴일 (n=5,649)							
아침(n=3,825)		점심(n=4,442)		저녁(n=4,670)			
평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차		
29.1	0.15	37.4	0.21	38.8	0.23		
오전(n=515)		오후(n=715)		늦은 저녁(n=211)		새벽(n=431)	
평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차
33.4	0.20	42.3	0.26	34.9	0.24	28.8	0.16

근무일과 휴일에 직장인의 아침, 점심, 저녁식사의 시간적 특성과 결식률은 표 9과 같다. 근무일과 휴일에 각 끼별 식사 평균 지속시간을 비교하였을 때, 근무일에는 아침식사가 평균 22.8분으로 세 끼 중 가장 짧았고($p<0.001$), 점심식사는 35.6분으로 가장 길었다($p<0.001$). 휴일에도 근무일과 마찬가지로 아침식사 시간이 29.1분으로 가장 짧았으나($p<0.001$), 저녁식사가 38.8분으로 가장 길었다($p<0.001$).

두 가지 기준에 따라 결식률을 산출한 결과는 다음과 같다(표 9). 전형적인 식사시간에 이루어진 식사 여부 기준에 따르면, 근무일에 아침식사 결식률은 47.5%에 달하여 가장 높았고, 점심식사 결식률은 19.1%로 가장 낮았다. 휴일에 아침식사의 결식률은 32.4%로 근무일과 마찬가지로 세 끼 식사 중 가장 높았으나, 저녁식사의 결식률은 17.4%로 세 끼 식사 중 가장 낮았다. 두 번째 기준인 아침, 점심, 저녁 넓은 시간구간 내에

식사가 이루어진 여부 기준에 따르면, 근무일 아침식사 결식률은 30.6%로 여전히 가장 높은 결식률을 나타냈고, 점심식사 결식률은 4.9%로 가장 낮았다. 휴일 세 끼 식사의 결식률은 각각 19.2%, 14.7%, 8.1%로 하루 중 늦은 시간일수록 낮은 결식률을 보였다.

표 9. 근무일과 휴일에 직장인의 아침, 점심, 저녁의 식사시간 및 결식률

	근무일 (n=14,043)			휴일 (n=5,649)		
	아침	점심	저녁	아침	점심	저녁
식사 빈도(n)	7,372	11,359	10,689	3,825	4,442	4,670
시작 시간	7:20	12:15	19:12	8:43	12:49	18:51
마감 시간	7:43	12:51	19:46	9:12	13:26	19:30
지속시간(분) ^{***1)}	22.8 ^a	35.6 ^c	34.5 ^b	29.1 ^a	37.4 ^b	38.8 ^c
결식률1(%) ²⁾	47.5	19.1	24.0	32.4	21.5	17.4
결식률2(%) ³⁾	30.6	4.9	8.8	19.2	14.7	8.1

1) ANOVA분석 결과: *** $p < 0.001$; Tukey의 다중범위검정결과: 알파벳 위치자(a,b,c)는 그룹간의 0.001수준에서 유의한 차이를 나타냄

2) 전형적인 식사시간에 식사가 이루어지지 않으면 결식으로 산정

3) 근무일과 휴일 별도로 식사 행위자 비율의 최저점을 경계점으로 하여 아침, 점심, 저녁 시간구간을 설정하여 각 시간구간 내에서 식사가 이루어지지 않으면 결식으로 산정(근무일: 4:50-10:00, 10:00-16:00, 16:00-24:00; 휴일: 5:30-11:40, 11:40-16:50, 16:50-24:00)

2015년에 온라인으로 19-59세의 총 1,000명의 직장인을 대상으로 진행한 직장인의 점심식사 관련 인식조사(마크로밀엠브레인, 2015)에서 근무일에 아침식사를 한다는 응답자가 67.1%로, 본 연구에서 두 번째 기준으로 산출된 직장인의 아침식사 결식률과 더 유사한 수준을 나타냈다. 기존의 설문형식으로 조사된 결식률은 응답자의 주관적인 판단에 따라 결식 여부가 결정되지만 본 연구에서는 응답자가 작성한 시간일지에 따라 두 가지 기준으로 각각 결식률을 산출하여 기존과 다른 결식률 계산법을 제시하였다. 앞으로 어떤 방법으로 산출된 결식률을 표준화된 결식률로 할지에 대하여 구체적인 비교연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

2) 식사구조의 공간 및 사회관계적 특성

(1) 끼니별 식사장소와 식사동반자

근무일과 휴일에 직장인의 아침, 점심, 저녁식사의 장소와 동반자에 따른 분포는 표 10과 같다. 근무일 아침식사는 집이 가장 주된 식사장소(88.4%)로서 집에서의 혼자식사와 가족동반식사가 각각 36.7%, 49.4%를 차지하였다. 근무일 점심식사는 가족 이외의 사람과의 식사가 가장 많았고(81.2%), 그 중 직장내 식당에서 각각 36.6%, 41.9%의 식사가 이루어졌다. 저녁식사는 아침과 점심식사에 비하여 에서 더 다양한 장소와 동반자의 조합형태를 나타냈다. 그 중 가장 주된 식사형태가 집에서의 가족동반식사로써 43.6%를 차지하였다. 근무일 저녁식사 중 가족 이외의 사람들과의 식사는 주로 식당과 직장내에서 이루어졌으며 각각 15.6%, 8.1%를 차지하였다. 혼자 한 저녁식사는 전체 저녁식사의 23.6%로서 집이 가장 주된 식사장소(20.0%)로 나타났다. 전반적으로 근무일 아침식사는 주로 집에서, 점심식사는 주로 집밖에서 이루어지며, 저녁식사는 집과 집밖에서 약 2:1의 비례로 이루어짐을 알 수 있다.

휴일의 아침식사는 근무일과 마찬가지로 집이 가장 주된 식사장소(91.5%)로 나타났으며 가족동반식사의 비율이 근무일보다 더 높은 62.8%이었다. 휴일 점심식사는 집이 여전히 주된 식사장소(49.0%)였지만, 식당과 기타 장소에서 각각 29.1%, 21.8%의 식사가 이루어졌으며 이 두 식사장소에서 동반자가 있는 식사가 대부분이었다. 휴일 저녁식사는 점심식사보다 외식 비율이 낮았고 집에서의 식사 비율이 더 높았다. 휴일 저녁식사의 가족동반 식사율이 근무일과 휴일에 이루어진 모든 끼니 중 가장 높은 비율인 69.4%를 나타냈다. 이상의 결과로부터 휴일의 식사

표 10. 근무일과 휴일에 직장인의 전형적인 식사시간에 이루어진 식사의 장소와 동반자 분포

아 침					점 심				저 녀		
근무일 (n=14,043)											
	혼자	가족	기타	전 체	혼자	가족	기타	전 체	혼자	가족	기
집	2,707 (36.7)	3,644 (49.4)	167 (2.3)	6,518 (88.4)	621 (5.5)	383 (3.4)	48 (0.4)	1,052 (9.3)	2,142 (20.0)	4,665 (43.6)	29 (0.2)
직장	161 (2.2)	8 (0.1)	346 (4.7)	515 (7.0)	556 (4.9)	54 (0.5)	4,123 (36.6)	4,733 (41.7)	206 (1.9)	33 (0.3)	89 (0.8)
식당	61 (0.8)	2 (0.0)	207 (2.8)	270 (3.7)	341 (3.0)	78 (0.7)	4,754 (41.9)	5,173 (45.5)	138 (1.3)	313 (2.9)	1,661 (15.1)
다른 장소	22 (0.3)	22 (0.3)	25 (0.3)	69 (0.9)	55 (0.5)	50 (0.4)	296 (2.6)	401 (3.5)	39 (0.4)	206 (1.9)	1 (0.0)
전체	2,951 (40.0)	3,676 (49.9)	745 (10.1)	7,372 (100)	1,573 (13.8)	565 (5.0)	9,221 (81.2)	11,359 (100)	2,525 (23.6)	5,217 (48.8)	299 (2.7)
휴일 (n=5,649)											
	혼자	가족	기타	전 체	혼자	가족	기타	전 체	혼자	가족	기
집	992 (25.9)	2,402 (62.8)	107 (2.8)	3,501 (91.5)	810 (18.2)	1,276 (28.7)	89 (2.0)	2,175 (49.0)	634 (13.6)	2,515 (53.9)	1 (0.0)
직장	0 (0.0)	1 (0.0)	1 (0.0)	2 (0.1)	4 (0.1)	1 (0.0)	3 (0.1)	8 (0.2)	0 (0.0)	3 (0.1)	0 (0.0)
식당	10 (0.3)	33 (0.9)	32 (0.8)	75 (2.0)	48 (1.1)	626 (14.1)	617 (13.9)	1,291 (29.1)	20 (0.4)	389 (8.3)	5 (0.0)
다른 장소	20 (0.5)	165 (4.3)	62 (1.6)	247 (6.5)	44 (1.0)	569 (12.8)	355 (8.0)	968 (21.8)	11 (0.2)	336 (7.2)	10 (0.2)
전체	1,022 (26.7)	2,601 (68.0)	202 (5.3)	3,825 (100)	906 (20.4)	2,472 (55.7)	1,064 (24.0)	4,442 (100)	664 (14.2)	3,243 (69.4)	99 (1.6)

는 근무일에 비하여 집에서, 그리고 가족동반으로 더 많이 이루어짐을 알 수 있다. 또한 점심식사는 다른 끼니에 비하여 식당과 기타 장소에서, 그리고 가족이외의 사람과 더 많이 이루어지는 경향이 있고, 아침과 저녁식사는 집에서의 가족동반식사를 중심으로 이루어짐을 알 수 있다.

비전형적인 식사시간에 이루어진 식사들의 장소와 동반자에 따른 분포는 표 11과 같다. 전반적으로 근무일과 휴일에서 비전형 오전과 비전형 오후식사는 각각 아침과 점심식사, 점심과 저녁식사의 장소와 동반자 분포의 중간적 특성을 나타냈다. 비전형 늦은 저녁식사는 저녁식사보다 집에서 혼자 식사하는 비율이 더 높았고, 집에서의 가족동반 식사율은 더 낮았다. 시간순서에 따른 7가지 식사유형별로 식사장소와 식사동반자 분포의 변화양상을 살펴보았을 때, 근무일 점심식사의 가족이외의 사람과의 식사 비율이 81.2%로 가장 높았고, 혼자 식사하는 비율이 13.8%로 가장 낮았으며, 더 이른 시간이나 더 늦은 시간일수록 이러한 특성이 점차 약화되는 양상을 나타냈다. 휴일의 점심식사와 비전형 오후식사는 가족이외의 사람과의 식사비율(점심식사: 24.0%; 비전형 오후식사: 27.1%)이 다른 식사유형보다 높은 편이었고, 혼자 식사하는 비율은 저녁식사가 가장 낮았다(13.6%). 가족동반식사는 근무일과 휴일 모두 저녁식사에서 가장 높게 나타났다.

이상의 연구결과는 식사장소와 식사동반자가 밀접한 관계가 있음을 보여준다. 즉 근무일의 가족동반식사는 주로 집에서 이루어지고, 가족이외의 사람과의 식사는 주로 직장 또는 식당에서 이루어진 것이 특징적이었다. 휴일에 집에서의 식사는 근무일과 마찬가지로 여전히 혼자 또는 가족동반으로 이루어졌지만, 식당 등 집밖에서의 식사는 가족 및 가족이외

표 11. 근무일과 휴일에 직장인의 비전형적인 식사시간에 이루어진 식사의 장소와 동반자 분포

	오전				오후				늦은 저녁				새벽	
근무일 (n=14,043)	혼자	가족	기타	전체	혼자	가족	기타	전체	혼자	가족	기타	전체	혼자	가족
집	703 (29.9)	425 (18.1)	61 (2.6)	1189 (50.5)	414 (17.6)	254 (10.8)	16 (0.7)	684 (29.1)	404 (43.4)	231 (24.8)	28 (3.0)	663 (71.3)	872 (56.8)	375 (24.4)
직장	142 (6.0)	8 (0.3)	585 (24.9)	735 (31.2)	168 (7.1)	23 (1.0)	859 (36.5)	1050 (44.6)	25 (2.7)	5 (0.5)	79 (8.5)	109 (11.7)	46 (3.0)	1 (0.0)
식당	38 (1.6)	10 (0.4)	308 (13.1)	356 (15.1)	67 (2.8)	44 (1.9)	430 (18.3)	541 (23.0)	11 (1.2)	14 (1.5)	90 (9.7)	115 (12.4)	26 (1.7)	0 (0.0)
다른 장소	18 (0.8)	17 (0.7)	38 (1.6)	73 (3.1)	17 (0.7)	29 (1.2)	31 (1.3)	77 (3.3)	4 (0.4)	22 (2.4)	17 (1.8)	43 (4.6)	2 (0.1)	1 (0.1)
전체	901 (38.3)	460 (19.5)	992 (42.2)	2353 (100)	666 (28.3)	350 (14.9)	1336 (56.8)	2352 (100)	444 (47.7)	272 (29.2)	214 (23.0)	930 (100)	946 (61.7)	377 (24.6)
휴일 (n=5,649)	혼자	가족	기타	전체	혼자	가족	기타	전체	혼자	가족	기타	전체	혼자	가족
집	173 (33.6)	164 (31.8)	24 (4.7)	361 (70.1)	132 (18.5)	196 (27.4)	12 (1.7)	340 (47.6)	50 (23.7)	93 (44.1)	7 (3.3)	150 (71.1)	124 (28.8)	248 (57.5)
직장	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.1)	0 (0.0)	1 (0.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (0.5)	1 (0.2)
식당	8 (1.6)	32 (6.2)	45 (8.7)	85 (16.5)	13 (1.8)	121 (16.9)	155 (21.7)	289 (40.4)	1 (0.5)	11 (5.2)	23 (10.9)	35 (16.6)	0 (0.0)	5 (1.2)
다른 장소	7 (1.4)	31 (6.0)	31 (6.0)	69 (13.4)	2 (0.3)	56 (7.8)	27 (3.8)	85 (11.9)	0 (0.0)	14 (6.6)	12 (5.7)	26 (12.3)	7 (1.6)	17 (3.9)
전체	188 (36.5)	227 (44.1)	100 (19.4)	515 (100)	147 (20.6)	374 (52.3)	194 (27.1)	715 (100)	51 (24.2)	118 (55.9)	42 (19.9)	211 (100)	133 (30.9)	271 (62.9)

의 사람과 모두 이루어진 것으로 나타났다. 이는 가족과의 외식은 주로 휴일에 집중적으로 이루어짐을 시사한다.

끼니별로 보았을 때, 혼자식사 비율이 가장 낮은 식사가 근무일에는 점심식사(13.8%), 휴일에는 저녁식사(14.2%)인 것으로 나타났다. 근무일의 점심식사는 대부분 제한된 점심 휴식시간에 이루어진 식사로서 직장 동료와 함께 직장 또는 직장주변의 식당에서 식사하는 것이 보편적이다. 하루 식사 시간패턴에서 근무일 점심식사가 상대적으로 짧은 시간대에 집중적으로 이루어진 양상을 보인 것도 직장인들 사이에서 근무일 점심식사의 동기화 특성을 잘 보여준다. 그러나 휴일에 점심식사가 아닌 저녁 식사의 혼자식사 비율이 가장 낮은 것은 앞선 연구결과에서의 저녁 식사의 결식률이 가장 낮은 것과도 연결되어, 한국사회에서 근무일보다는 휴일의 저녁식사에 사회적인 의미를 더 많이 부여하고 휴일의 저녁식사를 중요하게 여기는 것과 연관되는 것으로 사료된다.

한편, 근무일의 아침식사(40.0%)를 비롯하여 비전형 늦은 저녁식사(47.7%)와 비전형 새벽식사(61.7%)의 혼자식사 비율은 높게 나타났다. 혼자식사는 식사의 사회성을 배제한 채 보통 끼니를 간단하게 때우는 식으로 이루어지는 경우가 많다(Yate & Warde, 2016). 현대사회에서 혼자식사가 증가하는 것은 복합적인 요인에 의한 사회현상으로, 겉으로는 가족형태, 근무조건 등에 따른 부득이한 선택으로 보일 수 있으나, 심층적으로 식사가 갖는 공동체성의 약화로 볼 수 있다. 요즘 혼자식사를 긍정적인 시선으로 바라보는 ‘혼밥’ 문화가 이를 대변하고 있다. 혼자식사에 대한 사회적인 관심이 많아짐에 따라 식사에서의 사회성 배제 여부가 식사시간이나 식사장소뿐 아니라 식사내용에도 어떠한 영향을 미치는지 살펴본다면 식사구조를 보다 심층적으로 파악할 수 있을 것으로 생각된다.

(2) 식사장소와 식사동반자에 따른 식사 지속시간

근무일과 휴일에 이루어진 전체 식사의 장소와 동반자에 따른 평균 지속시간은 표 12과 같다. 집에서 이루어진 식사의 평균 지속시간은 근무일과 휴일에 각각 26.5분, 31.1분으로 근무일에 휴일보다 유의하게 짧았다($p<0.001$). 근무일에 직장에서의 식사는 평균 33.0분으로 나타났다. 식당에서 이루어진 식사의 평균 지속시간은 근무일과 휴일에 각각 39.6분, 49.5분으로 다른 장소에서 이루어진 식사보다 긴 편이었다. 식사동반자별로 보았을 때, 휴일의 식사는 모두 근무일보다 유의하게 길었다($p<0.001$). 구체적으로 혼자식사는 근무일과 휴일에 각각 25.2분, 28.0분으로 짧은 편이고, 가족 이외의 사람과의 식사는 근무일과 휴일에 각각 36.4분, 44.8분으로 긴 편이었다.

표 12. 근무일과 휴일에 직장인의 식사장소와 식사동반자에 따른 평균 식사 지속시간

	근무일 (n=14,043)			휴일 (n=5,649)			p값 ¹⁾
	빈도(n)	평균(분)	표준오차	빈도(n)	평균(분)	표준오차	
전체	36,589	31.3	0.07	14,809	35.5	0.13	<0.001
식사장소							
집	18,465	26.5	0.08	10,189	31.1	0.12	<0.001
직장	8,408	33.0	0.15	20	37.5	4.46	-
식당	8,683	39.6	0.18	2,721	49.5	0.39	<0.001
다른 장소	1,033	35.0	0.50	1,879	39.1	0.39	<0.001
식사동반자							
혼자	10,006	25.2	0.12	3,112	28.0	0.21	<0.001
가족	10,917	29.6	0.12	9,306	35.6	0.15	<0.001
기타	15,666	36.4	0.12	2,391	44.8	0.42	<0.001

¹⁾ 근무일과 휴일의 식사 지속시간 비교를 위한 t검정 결과

앞선 표 10에서 아침, 점심, 저녁식사의 장소와 동반자에 따른 분포에서 식사빈도 비율이 5% 이상인 식사형태에 해당하는 식사들의 평균 지속시간을 산출한 결과는 표 13과 같다. 집에서 혼자 하는 식사의 경우 하루 중 늦은 시간일수록 평균 지속시간이 길었고, 휴일은 근무일보다 길었다. 집에서의 가족동반식사도 근무일 점심식사를 제외한 나머지 끼니에서 집에서의 혼자식사와 비슷한 양상을 나타냈다. 근무일에 식당에서 가족이외의 사람과의 식사가 점심과 저녁에 각각 평균 37.4분, 47.1분으로 근무일의 다른 식사형태보다 긴 편이다. 휴일에 식당에서 가족과 가족이외의 사람과 이루어진 식사들의 평균 지속시간은 점심에는 각각 47.4분, 48.1분이고, 저녁에는 각각 53.3분 53.8분으로 다른 식사형태보다 긴 편이었다.

식사 지속시간은 식사의 중요도와 식사가 내재한 사회성을 간접적으로 반영한다. 본 연구결과에서 제시하듯이 식사 지속시간은 장소와 동반자에 따라 다를 뿐만 아니라 같은 식사형태라도 근무일 여부와 끼니에 따라 다른 것으로 나타났다. 집에서의 혼자식사가 집에서의 가족동반식사보다 시간적으로 짧은 것은 혼자식사는 식사의 사회성을 배제한 형태로써 식사의 중요도에서 상대적으로 낮은 형태임을 알 수 있다. 그러나 똑같이 집에서 혼자하는 식사라도 아침식사가 점심이나 저녁식사보다 짧은 것은 아침식사는 점심과 저녁식사에 비하여 중요도가 상대적으로 낮은 식사임을 제시한다. 한편, 식당에서의 식사 지속시간이 다른 장소에서의 식사보다 긴 것은, 현대생활에서 외식은 단순히 음식섭취를 위한 것만은 아닌 대인관계를 위한 사교의 장소로서 외식 장소에서 제공하는 서비스와 분위기 등을 소비하는 과정이기 때문이다. 근무일과 휴일의 식사 지속시간을 비교하였을 때(표 12), 근무일의 식사는 장소와 동반자별로 모

표 13. 직장인의 아침, 점심, 저녁의 식사장소와 식사동반자에 따른 평균 지속시간

	아침			점심			저녁	
	혼자	가족	기타	혼자	가족	기타	혼자	가족
근무일 (n=14,043)								
집	20.0 (0.17)	23.6 (0.15)	-	27.2 (0.45)	-	-	28.4 (0.24)	32.5 (0.17)
직장	-	-	-	-	-	35.6 (0.21)	-	-
식당	-	-	-	-	-	37.4 (0.18)	-	-
다른 장소	-	-	-	-	-	-	-	-
휴일 (n=5,649)								
집	26.3 (0.35)	29.8 (0.21)	-	28.6 (0.39)	32.4 (0.32)	-	29.4 (0.49)	35.3 (0.26)
직장	-	-	-	-	-	-	-	-
식당	-	-	-	-	47.4 (0.67)	48.1 (0.75)	-	53.3 (1.07)
다른 장소	-	-	-	-	38.1 (0.61)	40.6 (0.92)	-	43.7 (1.05)

두 휴일보다 짧았다. 이는 근무활동은 식사시간에 제약적인 요인으로 작용하며 근무활동이 결여된 휴일에는 직장인들이 좀 더 시간적인 여유를 갖고 식사함을 보여준다.

(3) 식사에 동반되는 동시행동

근무일과 휴일의 전체 식사 중 동시행동이 동반되는 여부와 동시행동의 빈도를 순위 따라 제시한 결과는 표 14와 같다. 근무일과 휴일에서 모두 39% 정도의 식사가 동시행동이 동반되는 것으로 나타났다. 그 중 대면교제가 근무일과 휴일에 각각 전체 식사의 32.1%, 30.6%를 동반하는 것으로 나타났고, 방송 시청은 그 다음으로 빈도가 높은 동시행동으로 근무일과 휴일에 각각 전체 식사의 5.0%, 6.7%를 동반하는 것으로 나타났다. 대면교제가 식사를 동반하는 것은 식사의 사회성을 가장 잘 대표하는 현상으로 식사가 음식섭취 뿐만 아니라 사회교제활동의 일환으로 이루어짐을 제시한다. 특히 가족동반식사 중에 이루어지는 대면교제는 가족간의 친밀감을 높이고 가족 공동체 의식을 강화하는 데 중요한 역할을 한다(Cason, 2006). 그러나 방송 시청하면서 식사할 경우, 포만감을 늦게 인식하여 과식을 할 가능성이 높아지게 되고, 결과적으로 방송 시청하면서 식사하는 것은 비만의 원인이 될 수 있다(Kolodinsky & Goldstein, 2011). 표 14에서 제시한 식사를 동반하는 동시행동 중 ‘전화·문자·메일’과 ‘인터넷 검색’의 빈도는 방송 시청에 비하여 낮은 수준이지만 방송 시청과 마찬가지로 식사자가 음식섭취행동보다는 동시행동에 더 주의력을 둘 수 있으므로 안 좋은 식습관으로 여겨진다.

표 14. 근무일과 휴일에 직장인의 전체 식사 중 동시행동이 있는 여부와 동시행동의 빈도 분포

	근무일 (n=14,043)	휴일 (n=5,649)
전체 식사	36,589 (100)	14,809 (100)
동시행동이 없는 식사	22,342 (61.1)	9,029 (61.0)
동시행동이 있는 식사	14,247 (38.9)	5,780 (39.0)
동시행동		
1 대면교제	11,742 (32.1)	4,537 (30.6)
2 방송 시청	1841 (5.0)	991 (6.7)
3 전화·문자·메일	210 (0.6)	64 (0.4)
4 라디오·오디오 듣기	154 (0.4)	66 (0.4)
5 인터넷 검색	75 (0.2)	23 (0.2)
6 기타 행동	225 (0.6)	99 (0.7)

3. 직장인의 식사구조 관련요인

1) 가족형태에 따른 식사장소와 식사동반자

가족형태에 따른 직장인의 식사장소와 식사동반자의 분포는 표 15와 같다. 근무일에 식사장소의 분포를 살펴보았을 때, 가장 특징적으로 1인가구가 집에서의 식사 비율이 43.3%로 다른 가구형태보다 낮았고, 식당에서의 외식비율이 27.6%로 다른 가구형태보다 높았다. 근무일에 직장에서 식사하는 비율은 한부모 가족이 29.1%로 가장 높았고, 미혼자녀 부부가족은 21.4%로 가장 낮았다. 휴일에 직장인이 집에서 식사하는 비율은 가족형태별로 모두 근무일보다 높았으며, 그 중 한부모 가족이 집에서 식사하는 비율이 74.0%로 가장 높았고, 1인가구는 61.9%로 가장 낮았다.

휴일에 식당에서의 외식은 근무일과 마찬가지로 1인가구의 비율이 가장 높았다.

가족형태에 따른 식사동반자의 분포는 식사장소보다 더 뚜렷한 차이를 보였다. 1인가구가 직장인이 근무일과 휴일에 혼자 식사하는 비율은 각각 49.7%, 61.9%로 평균 27.3%, 21.0%보다 훨씬 높은 수준을 나타냈다. 1인가구의 가족과의 식사비율은 근무일과 휴일에 각각 1.3%, 9.6%로 가장 낮은 수준을 나타낸 반면에, 무자녀 부부가족과 미혼자녀 부부가족의 가족동반식사는 근무일에 각각 37.9%, 34.4%이고 휴일에 근무일보다 훨씬 높은 수준인 72.6%, 71.3%이었다. 전반적으로 1인가구의 혼자식사 비중이 높았고, 무자녀 부부가족과 미혼자녀 부부가족은 가족동반식사의 비중이 높았으며, 한부모 가족과 확대가족/기타는 그 중간수준을 나타냈다.

이상의 결과로부터 가족형태는 한국 직장인의 식사구조에 영향을 미치는 중요한 요인인 것으로 분석되었다. 특히 1인가구의 식사장소와 식사동반자는 다른 가구형태와 가장 뚜렷한 차이를 나타냈다. 최근 한국의 1인가구가 500만 명을 돌파하면서 전체 가구 중 27.2%를 차지하여 한국의 가장 주된 가구형태가 되었다(통계청, 2016). 한국 사회가 핵가족화를 넘어서 1인가구화로 전환됨에 따라 국민의 전반적인 식사구조도 점차 1인가구의 식사구조 특성에 더 치우칠 것으로 예상할 수 있다. 그 외 본 연구결과에서 무자녀 부부가족이 미혼자녀 부부가족과 식사구조에서 비슷한 특성을 나타냈지만 식당에서의 외식 비율은 무자녀 부부가족이 미혼자녀 부부가족보다 낮은 것으로 나타나 자녀 유무가 외식동기에 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 또한 한부모 가족은 식사장소와 동반자에서 대부분의 경우 미혼자녀 부부가족과 1인가구의 중간적인 특성을 나타냈지

표 15. 가족형태에 따른 직장인의 식사장소와 식사동반자 분포

빈도(%)

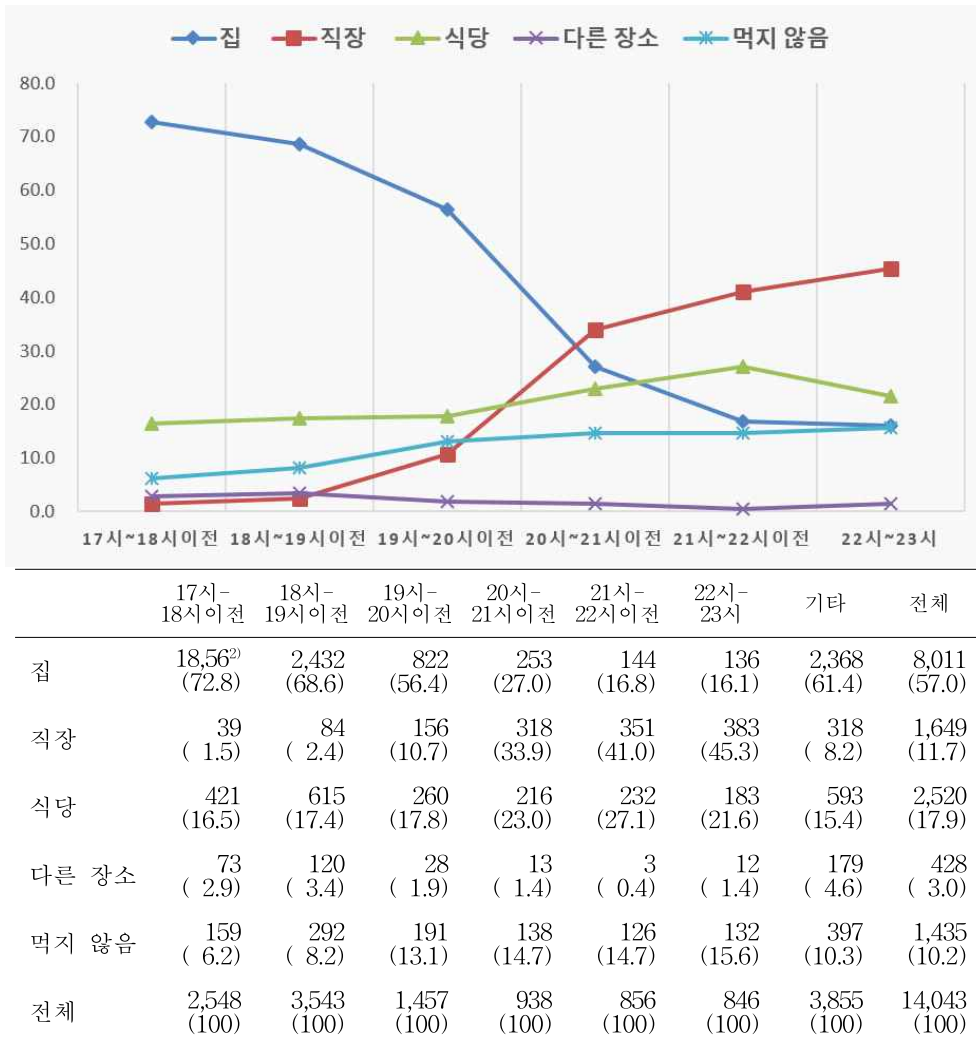
가족형태	1인가구	무자녀 부부가족	미혼자녀 부부가족	한부모 가족	확대가 족/기타	전체
근무일 (n=14,043)						
식사 빈도	3,281 (100.0)	4,846 (100.0)	20,398 (100.0)	2,895 (100.0)	5,196 (100.0)	36,589 (100.0)
식사장소						
집	1,420 (43.3)	2,589 (53.4)	10,438 (51.2)	1,424 (49.2)	2,594 (50.2)	18,465 (50.5)
직장	860 (26.2)	1,125 (23.2)	4,365 (21.4)	841 (29.1)	1,217 (23.5)	8,408 (23.0)
식당	905 (27.6)	964 (19.9)	5,023 (24.6)	558 (19.3)	1,233 (23.9)	8,683 (23.7)
다른 장소	96 (2.9)	168 (3.5)	572 (2.8)	72 (2.5)	125 (2.4)	1,033 (2.8)
식사동반자						
혼자	1,630 (49.7)	1,218 (25.1)	4,870 (23.9)	971 (33.5)	1,317 (25.5)	10,006 (27.3)
가족	44 (1.3)	1,837 (37.9)	7,025 (34.4)	578 (20.0)	1,433 (27.7)	10,917 (29.8)
기타	1,607 (49.0)	1,791 (37.0)	8,053 (41.7)	1,346 (46.5)	2,419 (46.8)	15,666 (42.8)
휴일 (n=5,649)						
식사 빈도	1,119 (100.0)	2,094 (100.0)	8,549 (100.0)	1,046 (100.0)	2,007 (100.0)	14,809 (100.0)
식사장소						
집	693 (61.9)	1,499 (71.6)	5,846 (68.4)	774 (74.0)	1,377 (68.8)	10,189 (68.8)
직장	3 (0.3)	3 (0.1)	6 (0.1)	2 (0.2)	6 (0.3)	20 (0.1)
식당	265 (23.7)	324 (15.5)	1,589 (18.6)	180 (17.2)	363 (18.1)	2,721 (18.4)
다른 장소	158 (14.1)	268 (12.8)	1,108 (13.0)	90 (8.6)	255 (12.7)	1,879 (12.7)
식사동반자						
혼자	672 (60.1)	359 (17.1)	1,292 (15.1)	354 (33.8)	435 (21.7)	3,112 (21.0)
가족	107 (9.6)	1,520 (72.6)	6,097 (71.3)	401 (38.3)	1,181 (59.0)	9,306 (62.8)
기타	340 (30.4)	215 (10.3)	1,160 (13.6)	291 (27.8)	385 (19.2)	2,391 (16.1)

만, 근무일 직장에서의 식사하는 비율이 여러 가구형태에서 가장 높고 식당에서의 외식비율이 가장 낮은 특이성을 보이기도 하였다. 한부모 가족의 식사구조 특성에 대한 선행연구가 미비한 관계로 그 이유는 정확히 알 수 없었다. 향후에 이런 소수 집단의 식사구조에 나타난 특이성에 대한 정성적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

2) 직장인의 퇴근시간에 따른 식사장소와 식사동반자

직장인이 저녁 시간대인 17시-23시 사이에 한 컷 식사를 연구대상으로 하여 직장인의 퇴근시간대에 따른 식사장소 분포를 분석한 결과는 그림 8과 같다. 퇴근시간에 따른 시간일지 분포를 보면, 전체 14,043의 시간일지 중 17시부터 20시 사이에 퇴근이 이루어진 시간일지 수는 1시간 간격으로 2,548부, 3,543부, 1,457부로서 전체 시간일지의 절반가량 차지하여, 17-20시가 한국 직장인들의 퇴근활동이 가장 집중된 시간대로 나타났다. 17시-23시 사이에서 퇴근시간이 늦어질수록 직장인의 집에서의 식사 비율은 지속적으로 감소하고 직장에서의 식사비율과 식사를 거르는 비율은 증가하는 양상을 나타냈다. 식당에서의 식사는 17시부터 22시까지 증가하다가 22시 이후에 조금 감소하였다. 20시를 기준으로 20시 이전에 퇴근 시 집이 가장 주된 식사장소로 60% 이상의 식사가 집에서 이루어졌지만, 20시 이후에 퇴근 시 직장과 식당이 직장인의 주된 식사장소로 나타났다.

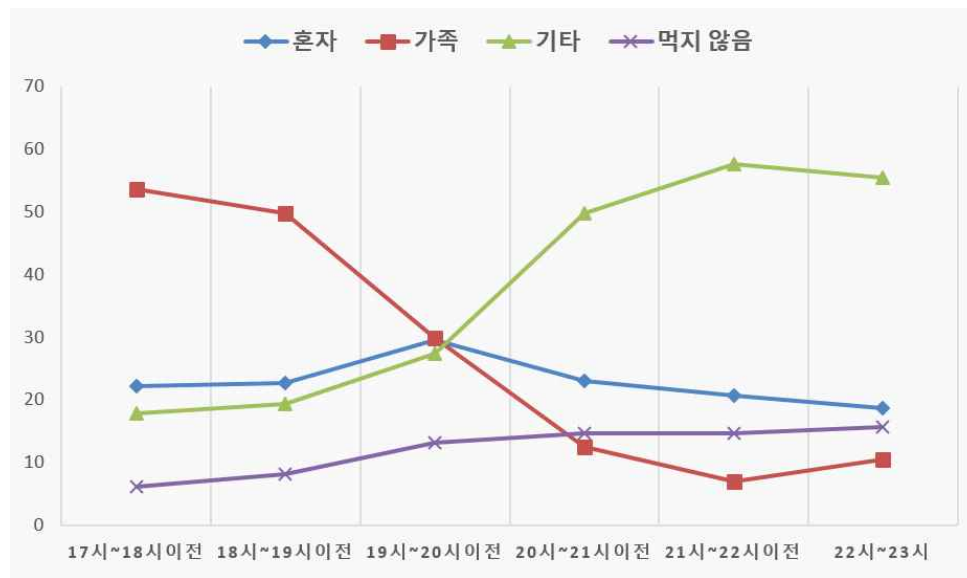
퇴근시간대에 따른 식사동반자의 분포를 분석한 결과는 그림 9과 같다. 17시-23시 사이에서 퇴근시간이 늦어질수록 가족동반으로 식사하는 비율은 점차 감소하고, 가족 이외의 사람과 식사하거나 식사를 거르는



¹⁾ 17시-23시 사이에 이루어진 첫 식사를 연구대상으로 함

²⁾ 빈도(%)

그림 8. 근무일에 직장인의 퇴근시간에 따른 식사¹⁾장소 분포



	17시-18시 이전	18시-19시 이전	19시-20시 이전	20시-21시 이전	21시-22시 이전	22시-23시	기타	전체
혼자	566 ²⁾ (22.2)	801 (22.6)	431 (29.6)	216 (23.0)	177 (20.7)	157 (18.6)	823 (21.3)	3,171 (22.6)
가족	1,366 (53.6)	1,766 (49.8)	436 (29.9)	117 (12.5)	60 (7.0)	88 (10.4)	1,835 (47.6)	5,668 (40.4)
기타	457 (17.9)	684 (19.3)	399 (27.4)	467 (49.8)	493 (57.6)	469 (55.4)	800 (20.8)	3,769 (26.8)
먹지 않음	159 (6.2)	292 (8.2)	191 (13.1)	138 (14.7)	126 (14.7)	132 (15.6)	397 (10.3)	1,435 (10.2)
전체	2,548 (100)	3,543 (100)	1,457 (100)	938 (100)	856 (100)	846 (100)	3,855 (100)	14,043 (100)

¹⁾ 17시-23시 사이에 이루어진 첫 식사를 연구대상으로 함

²⁾ 빈도(%)

그림 9. 근무일에 직장인의 퇴근시간에 따른 식사¹⁾동반자 분포

비율은 증가하였다. 혼자 식사하는 비율은 17시-20시 사이에 점차 증가하다가 20시 이후에 다시 감소하는 양상을 나타냈다. 퇴근시간 20시를 기준으로 20시 이전에는 가족동반식사가 주된 형태(33.7%-57.2%)였지만, 20시 이후에는 가족 이외의 사람과의 식사가 주된 형태(47.8-56.7%)로 나타났다. 이는 20시 이후에 퇴근하는 직장인들이 보통 직장 동료와 저녁 식사를 마치고 근무를 계속하는 것과 연관되는 것으로 사료된다. 이런 경우에 저녁식사는 직장인의 하루 근무활동 중에 이루어진 두 번째 식사로 간주되어 장소와 동반자에서 점심식사와 더 비슷한 특성을 갖게 된다. 이는 직장인의 근로 관련 상황요인이 식사구조에 중요한 영향을 미침을 시사한다.

4. 종합고찰

본 연구에서 사용한 생활시간조사 자료는 조사대상자가 자신의 하루 일과를 시간일지의 형식으로 기록하는 것으로, 특정 연구주제에 따라 진행되는 설문조사에 비하여 높은 객관성을 가지는 것으로 알려져 있다 (Cheng 등, 2007). 특히 본 조사의 응답자가 본인의 행동을 기입할 때 식사행동에 초점을 두고 기입한 것이 아니기 때문에 식사에 대한 사회적 규범이나 이상적인 식생활 양식을 의식하여 발생할 수 있는 정보왜곡의 문제를 최소화할 수 있다. 따라서 생활시간조사는 식사구조의 시간, 공간, 사회관계 측면에 대한 정확성이 높은 정보를 제공하고 사람들이 어떻게 일상생활 속에서 식사행동을 실천하고 있는지에 대한 전반적인 그림을 제시할 수 있다는 장점이 있다.

그럼에도 불구하고 생활시간조사 자료를 이용하여 식사구조를 연구함

에 있어 아래와 같은 한계가 존재한다. 식사에서 섭취한 음식의 조리장소는 식사내용과 밀접하게 관련되는 요인으로서, 식사의 시간, 장소, 동반자에 대한 정보만으로는 특정 집단의 식사구조를 완전하게 파악하기 어려운 것이 본 연구의 한계점이다. 음식의 조리장소와 식사내용에 대한 정보가 없는 것이 본 조사 자료가 식품영양학 분야에서 직접적으로 이용하기 어려운 점으로 사료된다. 특히 본 연구결과에 따르면, 집은 직장인이 근무일의 점심 식사를 제외한 나머지 끼니에서 모두 주된 식사장소로 나타났지만 집에서 식사로 섭취한 음식이 가정 내에서 조리된 것인지, 아니면 외부에서 조리된 음식을 구매 또는 배달하여 먹는 매식(買食)의 형태 인지는 알 수 없다.

미국의 경우, 2006년부터 생활시간조사에 Food & Eating Module라는 설문조사 내용을 추가하여 신체계측과 식품구매, 음식준비, 식사 시 동시 행동 등 추가적인 정보를 수집하여 식사관련 시간활용, 식사패턴과 비만 사이의 관계를 규명하고자 하였다(Hamrick & Shelley, 2005; Hamrick 등, 2011). 식품관련 조사문항을 포함한 생활시간조사 자료는 미국의 여러 식생활 관련 연구에서 유용하게 사용된 실례를 찾아볼 수 있다(Bertrand & Schanzenbach, 2009; Kolodinsky & Goldstein, 2011; Zick & Stevens, 2011). 이런 연구들은 시간활용과 식사패턴이 어떻게 복합적으로 미국인들의 에너지섭취에 영향을 주고 나아가 비만문제를 야기하는지에 대한 해답을 찾고자 하는 중요한 시도이다. 이는 앞으로 한국 생활시간조사도 조사내용에 대한 개선을 통해 식품영양학 분야 연구에서 활용될 수 있는 가능성을 제시한다.

또한 본 연구는 직장인의 식사행동에 초점을 맞추어 분석을 진행하였지만, 간식섭취도 식이섭취에서 중요한 구성부분이다. 현대사회에서 간식

의 섭취가 계속하여 증가하는 추세를 보이고 있고, 간식으로 식사를 대체하는 경우가 많아지는 것은 이미 여러 선행연구에서 식사와 탈구조화를 대표하는 현상으로 논의된 바가 있다. 그러나 생활시간조사에서는 간식섭취와 음료섭취를 같은 범주의 행동으로 분류하여 코딩하였기 때문에 간식섭취에 대한 독립적인 분석이 불가능하였다. 특히 한국 사회에서 카페 등 장소에서 음료섭취와 함께 사회교제활동이 많이 이루어지고 있기 때문에 이러한 행동은 혼자 불규칙적인 시간에 식사대용으로 간식을 섭취하는 행동과 사회관계 측면에서 현저히 다른 특성을 가지고 있다. 식품영양학에 입각한 추후의 분석연구에서 생활시간조사 자료를 이용하여 식사와 간식섭취 등 음식섭취행동에 초점을 맞춘 분석이 가능해지기 위하여 앞으로 생활시간조사에서 행동분류 시 간식섭취와 음료섭취 두 가지 행동을 구분하여 코딩할 필요가 있을 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

1. 요약 및 결론

본 연구는 한국 직장인의 전반적인 식사구조 특성을 파악하고, 이러한 특성들과 사회인구학적 요인 및 직무관련 요인과의 관련성을 분석하는 것을 목적으로 하였다. ‘2014년 한국 생활시간조사’ 자료에서 만 19-64세의 18,862명 중 경제활동에 참여하고 있는 임금근로자 9,846명의 2일의 총 19,692부 시간일지를 분석하였다. 근무일과 휴일로 나누어 시간, 공간, 사회관계 차원에서 식사구조 특성을 살펴보았고, 가족형태 및 근무시간과 식사구조와의 관련성 또한 살펴보았다. 주요 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

직장인은 휴일에 비하여 근무일에 더 뚜렷한 하루 세 끼 식사패턴을 나타냈으며, 점심식사는 짧은 시간에 집중되어 이루어지는 반면에 저녁식사는 좀 더 분산된 양상을 나타냈다. 직장인은 근무일에 하루 평균 식사에 83분을, 간식·음료 섭취에 42분을 사용하였다. 식사준비와 설거지·식후정리에 사용하는 시간은 근무일과 휴일에서 모두 직장 여성이 직장 남성보다 훨씬 많았다. 직장인의 근무일 아침식사 결식률은 31%로 근무일과 휴일의 모든 끼니 중 가장 높았다. 2/3정도의 직장인이 하루에 세 끼 식사하고, 1/3정도의 직장인이 하루에 두 끼 식사하는 것으로 나타났으며, 연령대가 높을수록 하루 식사횟수가 많은 양상을 나타냈다.

끼니별 식사 지속시간을 분석한 결과, 근무일에는 아침식사가 가장 짧았고(23분), 점심식사(36분)가 저녁식사(34분)보다 길었다. 휴일에는 근무

일과 마찬가지로 아침식사가 가장 짧았지만(29분), 저녁식사(39분)가 점심식사(37분)보다 길었다. 식사장소에 따른 식사 지속시간을 보았을 때, 집에서의 식사가 가장 짧았고, 식당에서의 식사가 가장 길었다. 식사동반자에 따른 식사 지속시간을 보았을 때, 혼자 하는 식사가 가장 짧았고 가족이외의 사람과 하는 식사가 가장 길었다. 휴일 여부, 끼니, 장소, 동반자를 모두 고려한 식사 지속시간을 보았을 때, 휴일은 근무일보다, 점심·저녁식사는 아침보다, 동반자가 있는 식사는 혼자식사보다, 식당에서 하는 식사는 다른 장소에서 이루어진 식사보다 모두 더 긴 것으로 나타났다.

끼니별 주요 식사장소와 식사동반자를 살펴본 결과, 직장인의 근무일 아침식사는 집에서의 혼자식사(37%)와 가족동반식사(49%)가 가장 많았고, 점심식사는 가족 이외의 사람과 직장(37%) 또는 식당(42%)에서 이루어진 식사가 가장 많았다. 직장인의 근무일 저녁식사는 아침, 점심식사보다 더 다양한 식사형태를 나타냈으나, 집에서의 가족동반식사가 가장 많았다(44%). 휴일에 끼니별 가족동반 식사율은 모두 근무일보다 높았고, 휴일 저녁의 가족동반 식사율이 69%로 가장 높았다. 근무일 아침의 혼자식사 비율은 40%로 근무일과 휴일의 모든 끼니 중 가장 높았고, 근무일 점심과 휴일 저녁식사의 혼자식사 비율은 모두 14%로 하루 세 끼 중 가장 낮았다.

식사에 동반되는 동시행동을 살펴본 결과, 근무일과 휴일에서 모두 전체 식사 중 39%가 동시행동이 동반되었다. 이러한 동시행동 중 대면교제와 방송 시청의 빈도가 가장 높았다.

시간과 공간적인 제약을 상대적으로 많이 받는 근무일에 직장인의 식사장소와 식사동반자는 더 밀접한 연관이 있었다. 근무일에 집에서 이루

어진 식사는 주로 혼자 또는 가족과 함께 하였다면, 직장 또는 식당에서의 식사는 주로 가족 이외의 사람과 함께 하는 것이 특징적으로 나타났다. 또한 이러한 분포는 끼니에 따라서도 구분 되었는데, 아침식사는 주로 집에서, 점심식사는 주로 직장과 식당에서, 저녁식사는 집, 식당, 직장에서 모두 이루어졌다. 반면, 근무활동이 결여된 휴일에는 아침식사를 제외한 점심과 저녁식사의 장소와 동반자로 이루어진 조합 형태가 더 다양한 것으로 나타났다. 구체적으로 휴일에는 근무일보다 식당에서의 가족 동반 식사와 집, 직장, 식당을 제외한 기타 장소에서의 식사가 더 많은 것으로 나타났다.

한편, 이상의 결과로부터 직장인에게 하루 세 끼 중 가장 중요한 식사는 근무일 여부에 따라 다를 수 있다. 근무일의 점심식사는 짧은 시간대에 집중적으로 이루어지고, 세 끼 중 결식률이 가장 낮고, 식사시간은 가장 길며, 혼자 식사하는 비율이 가장 낮다는 여러 분석결과를 종합해보면 직장인들에게 근무일의 점심식사는 하루 세 끼 식사 중 사회성을 가장 많이 내재한 식사라고 볼 수 있다. 반면 휴일의 경우, 저녁식사가 세 끼 중 가족동반 식사율이 가장 높고, 혼자 식사하는 비율은 가장 낮으며, 결식률이 가장 낮고, 식사시간은 가장 길다는 여러 분석결과로부터 직장인들에게 휴일 저녁식사가 가족을 중심으로 이루어지는 가장 중요한 식사라는 점을 시사한다.

가족형태는 직장인의 식사장소보다는 식사동반자와 더 연관성이 높은 것으로 나타났다. 가족형태에 따른 직장인의 식사장소를 살펴보면, 1인가구 직장인이 식당에서의 외식율이 가장 높았고, 한부모 가족이 직장에서의 식사 비율이 가장 높았다. 가족형태에 따른 직장인의 식사동반자를 살펴보면, 1인가구 직장인의 혼자 식사하는 비율이 근무일과 휴일에 각

각 50%, 60%로서 여러 가구형태에서 가장 높았고, 무자녀 부부와 미혼 자녀 부부가족 직장인의 가족동반 식사율이 다른 가족형태보다 높았다.

근무일의 퇴근시간은 저녁시간대에 이루어진 식사의 장소와 동반자에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 근무일 17시-23시 사이에 이루어진 첫 식사의 장소와 동반자를 퇴근시간대별로 살펴본 결과, 퇴근시간이 늦어질수록 직장인의 집에서의 식사 비율과 가족동반 식사율은 감소하고, 직장 또는 식당에서에서의 식사비율과 가족 이외의 사람과 식사하는 비율, 및 식사를 거르는 비율 모두 증가하였다. 퇴근시간 20시를 기준으로 20시 이전에 퇴근 시, 집에서의 가족동반식사가 주요 형태였지만 20시 이후에 퇴근 시, 직장 또는 식당에서 가족이외의 사람과의 식사가 주요 형태로 나타났다.

이상의 결과를 종합해보면, 한국 직장인의 식사구조는 근무일 여부에 따라 뚜렷한 특성차이를 나타났다. 근무활동으로 인하여 시간과 공간적인 제약을 상대적으로 더 많이 받는 근무일에는 식사시간이 끼니별로 휴일보다 짧았고, 끼니별 식사의 장소와 동반자의 조합이 비교적 집중된 형태를 나타냈다. 반대로, 근무활동이 결여된 휴일에는 가족동반 식사율이 끼니별로 모두 근무일보다 높았고, 점심과 저녁식사의 장소와 동반자의 조합은 근무일보다 좀 더 다양한 형태를 나타냈다. 또한 근무일 여부에 따라 직장인들에게 하루 중 가장 중요한 끼니는 다른 바, 근무일에는 점심식사, 휴일에는 저녁식사가 하루 중 가장 중요한 끼니로 나타났다. 또한, 가족형태와 근무시간은 직장인의 식사구조에 영향을 미치는 중요한 요인으로서, 가족형태는 직장인의 식사장소보다는 식사동반자와 더 많이 연관되는 것으로 나타났고, 퇴근시간은 직장인의 근무일 저녁시간

대에 이루어진 식사의 장소와 가족동반 여부와 밀접하게 연관되는 것으로 나타났다.

2. 제언 및 연구의 한계

본 연구는 가장 최근에 진행된 생활시간조사 자료에 대한 분석을 통하여 한국 직장인의 식사구조 특성을 단면적으로 살펴보았지만 식사구조의 시계열적인 변화 추세를 규명할 수 없었다. 따라서 앞으로 1999년부터 진행된 기존의 생활시간조사 자료에 대한 통합적인 분석을 통하여 한국 직장인의 식사구조의 시계열적인 변화를 밝힐 필요가 있을 것이다.

본 연구를 통하여 생활시간조사 자료는 식사구조를 연구함에 있어 정보의 객관성과 정확성이 높은 장점은 입증되었지만, 생활시간조사는 식사행동에 초점을 맞춘 조사가 아니므로 식사내용과 식사에서 섭취한 음식의 조리장소 등을 알 수 없다는 한계점이 존재한다. 또한 본 조사에서 간식섭취와 음료섭취를 같은 범주의 행동으로 분류하였기에 식이섭취에서 중요한 부분인 간식섭취행동을 식사행동과 함께 분석할 수 없었던 것이 본 연구의 또 다른 한계라 할 수 있다.

근년에 사회적으로 가족동반식사가 가족의 정체성을 확인하고 가족의 유대감을 강화하는 역할 면에서 그 중요성이 재조명되고 있고, 사회복지차원에서 가족동반식사를 늘리기 위한 다양한 캠페인을 벌이고 있으나(양지훈, 2012), 정부차원에서의 정책적인 지원은 부족한 실정이다. 직장인을 연구대상으로 한 본 연구의 결과로부터 직장인들의 가족동반식사는 근무일보다는 근무활동이 결여된 휴일에 더 많이 이루어지며, 근무일 저

녁식사의 가족동반 여부는 직장인의 퇴근시간에 따라 크게 좌우지됨을 알 수 있다.

장시간노동의 관행이 유지되는 한국사회의 구조적 특성으로 인해 근무일에 가족구성원이 함께 모여 식사하기가 어려운 현실적인 문제가 존재한다. 따라서 가족동반식사를 늘이기 위하여 가족동반식사의 중요성을 인지시키려는 노력도 필요하지만, 초과근무와 같은 업무관련 상황요인이 직장인들의 사적인 영역으로 간주되는 가족동반식사를 직접적으로 제약하고 있다는 사회적인 인식이 필요하다. 한국사회에서 가족동반식사를 늘이는 것을 통해 가족기능을 강화하기 위해서는 정부차원에서 직장인의 장시간 노동을 제한하는 정책적인 개입이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구는 국내 식품영양학 분야에서는 많이 활용되지 않았던 생활시간조사 자료를 분석하여 한국 직장인의 식사구조 특성을 분석하였으며, 특정 집단의 식생활 행태를 시간, 공간, 사회관계 측면에서 다각적으로 연구할 수 있는 새로운 접근방법을 제시한 연구라는 점에서 의의를 가진다. 생활시간조사가 이미 다른 나라에서 표준화된 방식으로 수행되고 있다는 점을 감안하면, 본 연구를 통해 한국인의 식생활에 대한 이해의 깊이를 더할 뿐만 아니라 생활시간조사 자료를 이용한 해외 연구결과와의 비교를 통해 한국인 식생활의 특성에 대한 이해의 폭 또한 넓힐 수 있을 것으로 기대한다.

VI. 참고문헌

- 김미정. (2006). 현대인의 일상 식생활: 문제점과 해결방안. *Family and Environment Research*, 44(8), 151-160.
- 김선엽, 김홍주, 정혜경. (2016). 한국 사회음식문화의 현대적 전개. *사회사상과 문화*, 19(2), 195-231.
- 김수인, 강진희, 이진선. (2016). 밥에 대한 이미지가 유대감 형성과 식사문화 정착에 미치는 영향. *외식경영연구*, 19(3), 25-49.
- 김지희, 한경필. (2009). 대구·경북 지역주민의 식행동에 대한 연구. *한국외식산업학회지*, 5(2), 149-171.
- 김진원, 엄명용. (2014). 가족식사활동이 기혼여성의 가정생활만족도에 미치는 영향. *한국가족복지학*, 44, 81-111.
- 김외숙, 이기영, 이연숙, 조희금, 이승미. (2005). 국민 생활시간 활용의 국제비교, 여성가족부. 통계청. 2004 생활시간조사 종합분석결과 학술세미나, 35-82.
- 마크로밀엠브레인. (2015). 직장인의 점심식사 관련 인식 조사. *(주)마크로밀엠브레인 <리서치보고서>*, 2015(9), 1-27.
- 박은영, 한성림, 김혜경. (2000). 체중조절 운동을 하고 있는 비만 성인의 식사행동과 영양 섭취 상태 및 건강상태에 관한 연구. *한국식품영양학회지*, 13(2), 125-133.
- 배희분, 옥선화, 양경선. (2013). 가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향. *청소년학연구*, 20(4), 125-149.
- 송다영. (2014). 남녀 직장인의 무급노동시간 격차와 일가족양립 정책에 함의. *비판사회정책*, 43, 169-206.

- 윤희려. (2005). 외식소비자의 연령별 외식행동과 한식에 대한 선호도 조사연구-서울, 경기, 천안 지역을 중심으로. *한국식생활문화학술지*, 20(5), 608-614.
- 양지훈. (2012). 가족공유활동이 부부의 행복감에 미치는 영향; 대구대학교 석사학위논문.
- 이수경. (2010). 사회변화에 따른 식생활의 변화. 농촌진흥청 국립농업과학원, *한식과 건강* (pp. 194-207). 파주: 교문사.
- 이영미. (2012). 어린이와 청소년의 식사구조 변화 및 전통 음식문화 측면의 학교급식 식단 분석. 서울대학교 박사학위논문.
- 이영미, 심재은, 윤지현. (2012). 한국 어린이와 청소년 식생활 구조의 시간적·공간적 변화: 1998, 2009 국민건강영양조사 자료 분석. *대한지역사회영양학회지*, 17(1), 109-118.
- 정혜경. (2001). 생활양식 변화에 따른 한국 식생활문화의 변천. *한국식품영양과학회 학술대회발표집*, 17-24.
- 조희금, 이승미, 김외숙, 이기영, 이연숙, 한영선. (2011). 가족이 함께하는 식사시간과 영향요인에 대한 연구. *한국가족자원경영학회지*, 15(1), 1-28.
- 조필규. (2016). 1인 가구의 경제적 특성이 외식산업에 미치는 영향. *대한지역사회영양학회지*, 21(4), 321-331.
- 차경태, 김일회, 고상백, 현숙정, 박준호, 박종구, 차봉석, 장세진. (2008). 사무직 근로자들의 직무 스트레스와 피로. *대한직업환경의학학회지*, 20(3), 182-192.
- 최민경, 김종균, 김정미. (2003). 서울시내 직장인의 식습관과 건강에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*, 18(1), 45-55.

- 채화영. (2005). 직장인의 시간관리행동과 시간관리만족도 연구. *한국가족자원경영학회지*, 9(3), 31-43.
- 홍석규. (2011). 도시주부의 식생활라이프스타일에 따른 가공식품 구매행태와 만족도에 관한 연구. 경기대학교 박사학위논문.
- 통계청. (2015). 2014년 생활시간조사보고서: 제1편 생활시간량편. 대전: 통계청.
- 통계청. (2016). 지역별고용조사: 1인가구 현황. Retrieved from http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1ES4I001&conn_path=I2 [Accessed May 5, 2017]
- Bertrand, M., & Schanzenbach, D. W. (2009). Time use and food consumption. *The American Economic Review*, 99(2), 170-176.
- Bhat, C. R., & Koppelman, F. S. (1999). A retrospective and prospective survey of time-use research. *Transportation*, 26(2), 119-139.
- Bureau of Labor Statistics. (2015, October 29). Purpose and History of Time-Use Studies in the United States. Retrieved from <https://www.bls.gov/respondents/tus/history.htm> [Accessed Apr 16, 2017]
- Cason, K. L. (2006). Family mealtimes: more than just eating together. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 532-533.
- Cheng, S. L., Olsen, W., Southerton, D., & Warde, A. (2007). The changing practice of eating: evidence from UK time diaries, 1975 and 20001. *The British Journal of Sociology*, 58(1), 39-61.

- Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., Tienoven, T., & Weenas, D. (2015). Convenience on the menu? A typological conceptualization of family food expenditures and food-related time patterns. *Social Science Research*, 51, 205-218.
- Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., & Tienoven, T. P. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050-1056.
- Douglas, M., & Gross, J. (1981). Food and culture: Measuring the intricacy of rule systems. *Information (International Social Science Council)*, 20(1), 1-35.
- Devine, C. M., Jastran, M., Jabs, J., Wethington, E., Farell, T. J., & Bisogni, C. A. (2006). "A lot of sacrifices:" Work - family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. *Social Science & Medicine*, 63(10), 2591-2603.
- Fjellström, C. (2004). Mealtime and meal patterns from a cultural perspective. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 48(4), 161-164.
- Forslund, H. B., Torgerson, J. S., Sjöström, L., & Lindroos, A. K. (2005). Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women compared to a reference population. *International journal of obesity*, 29(6), 711-719.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247-266.

- Gershuny, J. (2013). Strategic case for a UK Time Use Survey 2013–2014. Retrieved from http://www.timeuse.org/sites/ctur/files/6720/case_for_time_use_survey_2014_paper.pdf [Accessed Apr 11, 2017]
- Golla, A. M., & Vernon, V. (2006). Late for dinner again: Do work schedules and home schedules Clash?. Washington, D.C. 54 p. Retrieved from <http://www.sfi.dk/graphics/SFI/Pdf/IA TUR2006/golla%20-%20paper.pdf> [Accessed Mar 23, 2017]
- Hamrick, K., & Shelley, K. J. (2005). How much time do Americans spend preparing and eating food? *Amber Waves*, 3(5), 10.
- Hamrick, K. S., Andrews, M., Guthrie, J., Hopkins, D., & McClelland, K. (2011). How much time do Americans spend on food? US Department of Agriculture, *Economic Research Service*. November, 2011.
- Holm, L. (2013). Sociology of Food Consumption. In: Murcott, A., Belasco, W., & Jackson, P. (Eds.). *The handbook of food research* (pp. 324–337). London: Bloomsbury Publishing.
- Holm, L., Ekström, M. P., Hach, S., & Lund, T. B. (2015). Who is cooking dinner? Changes in the gendering of cooking from 1997 to 2012 in four Nordic countries. *Food, Culture & Society*, 18(4), 589–610.
- Kristensen, S. T., & Holm, L. (2006). Modern meal patterns: tensions between bodily needs and the organization of time and space. *Food & Foodways*, 14(3–4), 151–173.

- Kolodinsky, J. M., & Goldstein, A. B. (2011). Time use and food pattern influences on obesity. *Obesity*, 19(12), 2327–2335.
- Lippe, T. (2007). Dutch workers and time pressure: Household and workplace characteristics. *Work, Employment and Society*, 21(4), 693–711.
- Mancino, L., & Newman, C. (2006). Who's Cooking? Time spent preparing food by gender, income, and household composition. Paper for presentation at the AAEA meetings. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.545.1747&rep=rep1&type=pdf> [Accessed Apr 2, 2017]
- Marshall, D., & Bell, R. (2003). Meal construction: exploring the relationship between eating occasion and location. *Food quality and Preference*, 14(1), 53–64.
- Mestdag, I. (2005). Disappearance of the traditional meal: Temporal, social and spatial destructure. *Appetite*, 45(1), 62–74.
- Mestdag, I. (2007). Deconstruction of the Belgian meal pattern. Changes in the temporal, social and spatial aspects of eating practices by means of Time-Use Data. VUBPress, Brussels.
- Monsivais, P., Aggarwal, A., & Drewnowski, A. (2014). Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), 796–802.
- Moore, J. G., Christian, P. E., & Coleman, R. E. (1981). Gastric emptying of varying meal weight and composition in man. *Digestive diseases and sciences*, 26(1), 16–22.

- Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., Croll, J., & Perry, C. (2003). Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the American Dietetic Association, 103*(3), 317-322.
- OECD. (2016). OECD. Stat: Labour Force Statistics. Retrieved from <http://stat.oecd.org>. [Accessed May 1, 2017]
- Pliner, P., & Bell, R. (2009). A table for one: the pain and pleasure of eating alone. *Meals in science and practice: interdisciplinary research and business applications*, 169-189.
- Poulain, J. P. (2002). The contemporary diet in France: “de-structuration or from commensalism to vagabond feeding”. *Appetite, 39*, 43-45.
- Raulio, S., Roos, E., Mukala, K., & Prättälä, R. (2008). Can working conditions explain differences in eating patterns during working hours? *Public Health Nutrition, 11*(3), 258-270.
- Sayer, L. C. (2005). Gender, time and inequality: Trends in women’s and men’s paid work, unpaid work and free time. *Social forces, 84*(1), 285-303.
- Szalai, A. (1972). The use of time: daily activities of urban life and suburban populations in twelve countries. *The Hague, Netherlands: Mouton*.
- Sobal, J., & Nelson, M. K. (2003). Commensal eating patterns: a community study. *Appetite, 41*(2), 181-190.

- Southerton, D., Díaz-Méndez, C., & Warde, A. (2012). Behavioural change and the temporal ordering of eating practices: A UK-Spain comparison. *International Journal of Sociology of Agriculture & Food*, 19(1), 19-36.
- Wansink, B., Payne, C. R., & Shimizu, M. (2010). "Is this a meal or snack?" Situational cues that drive perceptions. *Appetite*, 54(1), 214-216.
- Warde, A. (2005). Consumption and theories of practice. *Journal of consumer culture*, 5(2), 131-153.
- Warde, A., Cheng, S. L., Olsen, W., & Southerton, D. (2007). Changes in the practice of eating a comparative analysis of time-use. *Acta Sociologica*, 50(4), 363-385.
- Yates, L., & Warde, A. (2016). Eating together and eating alone: meal arrangements in British households. *The British Journal of Sociology*, 68(1), 97-118.
- Zick, C. D., & Stevens, R. B. (2010). Trends in Americans' food-related time use: 1975 - 2006. *Public Health Nutrition*, 13(7), 1064-1072.
- Zick, C. D., & Stevens, R. B. (2011). Time spent eating and its implications for Americans' energy balance. *Social Indicators Research*, 101(2), 267-273.

Abstract

Meal structure of Korean employees: Analysis of the data from the 2014 Korean Time Use Survey

Suhua Jin
Department of Food and Nutrition
The Graduate School
Seoul National University

This study aimed to examine the characteristics of the meal structure of Korean employees, its associations with sociodemographic characteristics and working condition. Data of 19,692 time diaries recorded by 9,846 employees aged 19–64 years over a period of two days from the 2014 Korean Time Use Survey were analyzed. Analysis was conducted for the temporal, spatial and social dimensions of meals. All the analyses were conducted separately for working and non-working days. About two thirds of Korean employee ate three meals a day and about one third ate two meals a day. Korean employees showed a more structured three-meal pattern on working days than non-working days. On working days, lunch was eaten within relatively short period of time compared to dinner. On working days, employees spent an average of 83 minutes eating meals and 42 minutes eating snacks/drinks. The highest meal

skipping rate was associated with breakfast on working days (31%). Employees spent most time eating lunch, followed by dinner and breakfast on working days. However, on non-working days, they spent most time eating dinner, followed by lunch and breakfast. Employees spent more time eating meals on non-working days than working days; at lunch and dinner compared to breakfast; when eating with someone compared to eating alone; when eating at restaurants compare to eating at other places. On working days, breakfast was mainly eaten at home, either with family (49%) or alone (37%). Lunch was mainly eaten with non-family members, either at restaurants (42%) or the workplace (37%). Dinner was more diverse in terms of dining location and the associated level of social contact, in spite of mostly being eaten with family at home. The percentage of employees eating alone was highest for breakfast on working days (40%). In contrast, the percentage of employees eating alone was lowest for lunch on working days (14%) and dinner on non-working days (14%). According to the household composition, employees from single household had the highest rates of eating alone and eating at restaurants, while employees from couples-without-children family or couples-with-unmarried-children family had the highest rate of eating with family. The later employees finished work, the lower the chances of eating with family or eating at home; but the higher the chances of eating with non-family members or eating at restaurants/workplace. About 39%

of meals on both working and non-workings days were accompanied with secondary activities, most frequent of which were talking and watching TV. In conclusion, the meal structure of Korean employees showed significantly different characteristics by working and non-working days. The results also showed that household composition and working hours have a strong correlation with the dining location and associated level of social contact of Korean employees. This study was the first attempt to analyse the meal structure of a specific population by using data from the Korean Time Use Survey. This study hopefully will increase the understanding of the dietary life of Korean employees and help with the development of policy initiatives to improve it.

Keywords: eating behavior, mealtime, workers, dietary habits

Student Number: 2015-22374